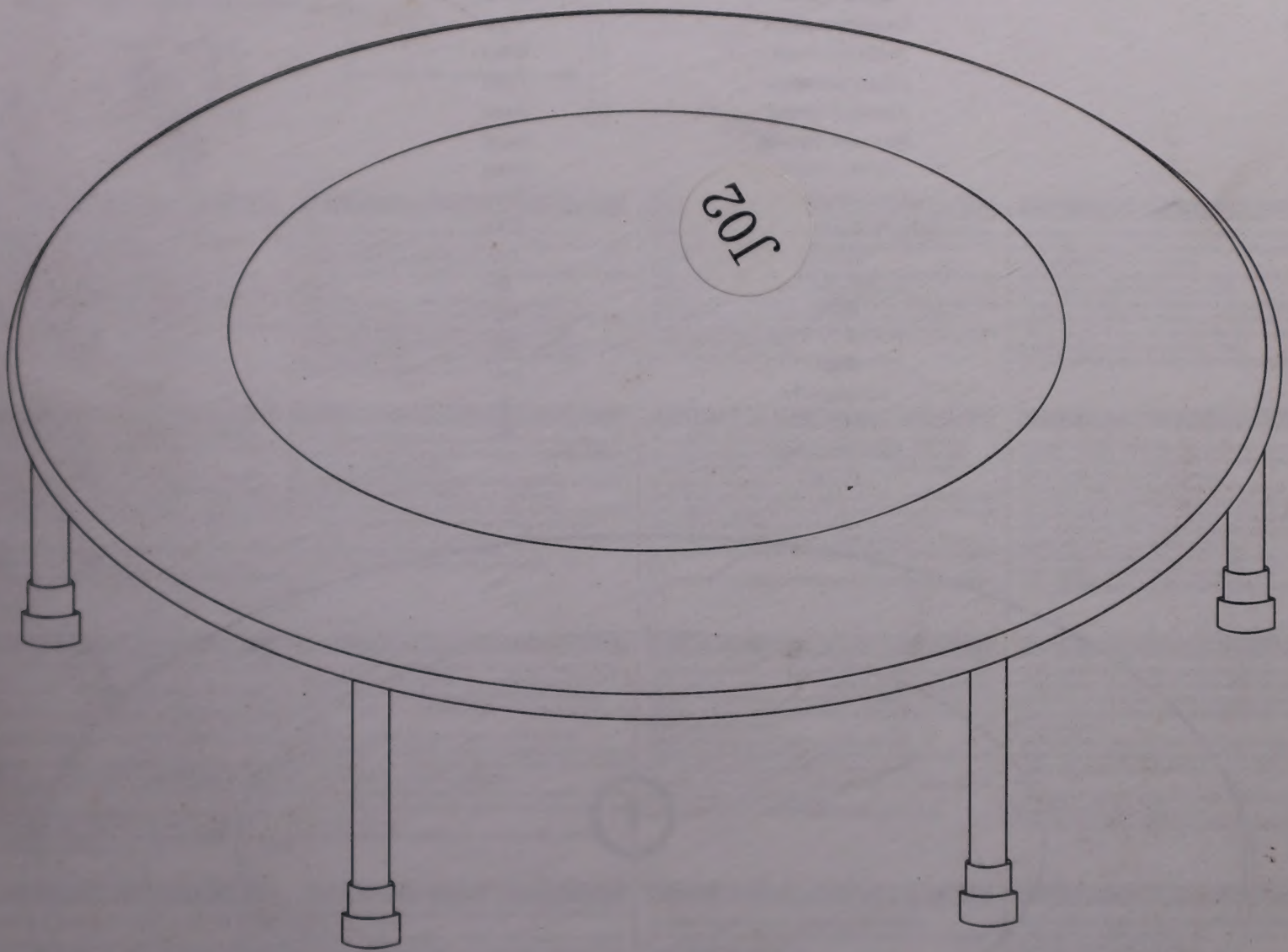


FIT TRAMPO100



FIT TRAMPO100

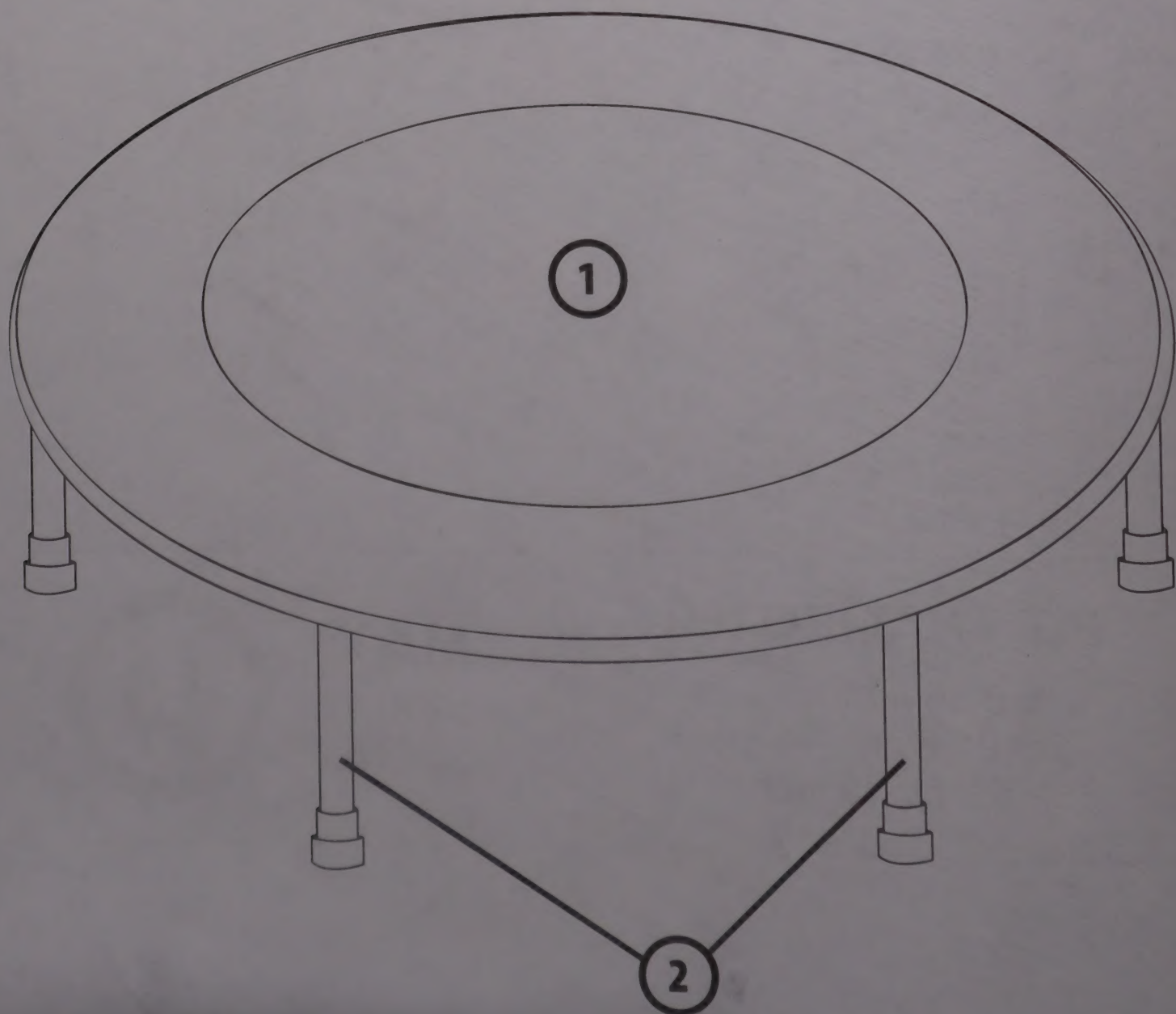
6,8 kg / 15 lbs
Ø 101,6 cm (40 in)
H 23 cm (9 inch)

MAXI
100 kg
220 lbs



①
 Trampoline mat
 Toile de rebond
 Colchoneta de cama elástica
 Sprungtuch
 Tappeto elastico
 Trampolinedoek
 Lona de trampolim
 Plachta do skakania
 Trambulinszőnyeg
 Pânză pentru ricoșeu
 Trampolínová rohož
 Odrazové plátno
 Studsmatteduk
 Podloga za trampolin
 Ponjava trampolina
 Ziplama brandası
 Šokinėjimo pagrindas
 Mreža za skakanje
 Στρώμα τραπεζιού
 Платно за скачане
 Матасының серпінісі
 Полотно батута
 Стрибкове полотно
 Miếng vải bằng bạt lò xo căng
 lên khung
 Kain pantul
 蹦床墊
 トランポリンマット
 彈簧床
 แผ่นปัดยางผ้าใบ
 트램폴린 매트
 កម្រាលកន្លែងបំផ្លាង
 القفز بساط

②
 Feet
 Pieds
 Patas
 Füße
 Piedi
 Poten
 Pés
 Nogi
 Lábak
 Picioare
 Nohy
 Nohy
 Fötter
 Noge
 Noge
 Ayaklar
 Kojos
 Nožice
 Πόδια
 Крака
 Аяқтар
 Ножки
 Ніжки
 Chân
 Kaki
 脚
 脚部
 腳架
 ขาตั้ง
 발
 ជើង
 الأقدام



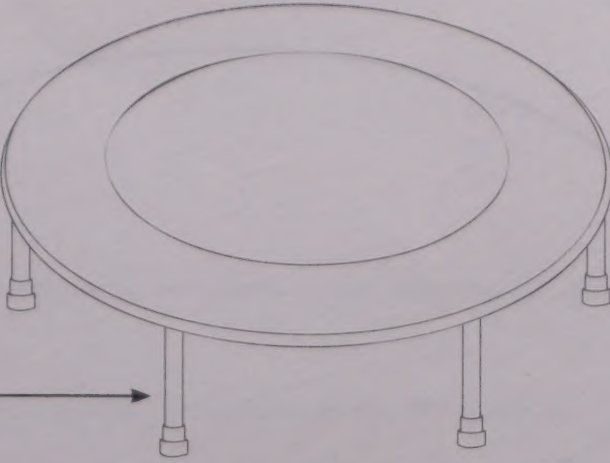
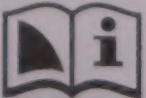
SECURITY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID •
SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • БЕЗОПАСНОСТЬ • SIGURANȚĂ •
BEZPEČNOST • BEZPEČNOST • SÄKERHET • БЕЛОПАСНОСТ • EMNİYET •
SIGURNOST • VARNOST • AN TOÀN • 安全 • 安全 • 安全 • ความปลอดภัย • الأمان

⚠ WARNING

⚠ WARNING

EN

1. Misuse of this product may result in serious injury.
2. Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
3. Replace label if damaged, illegible, or removed.
4. Keep hands, feet and hair away from moving parts.
5. Do not attempt or allow somersaults. Landing on the head or neck can cause serious injury, paralysis, or death, even landing in the middle of the bed.
6. Do not allow more than one person on the trampoline. Use by more than one person at the same time increases the chance of injury.
7. Use trampoline only with mature, knowledgeable supervision.



MAXI



100 kg / 220 lbs

⚠ AVERTISSEMENT

FR

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher ses mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.
- Ne pas tenter ou permettre des sauts périlleux. Un atterrissage sur la tête ou le cou peut causer des blessures graves, paralysie ou la mort, même en milieu de toile.
- Ne pas autoriser plus d'une personne sur le trampoline. Une utilisation par plus d'une personne dans le même temps augmente le risque de blessure.
- Utiliser le trampoline uniquement sous la supervision d'un adulte.

⚠ ADVERTENCIA

ES

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.
- Prohibido efectuar piruetas. Las caídas de cabeza pueden provocar lesiones graves, parálisis o muerte, aunque se aterrice en el centro de la cama elástica.
- Prohibido saltar en la cama elástica más de una persona al mismo tiempo. Más de una persona saltando a la vez aumenta las probabilidades de lesionarse.
- Utilícese bajo la supervisión de un adulto.

⚠ WARNHINWEIS

DE

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.
- Keine Salts vollführen oder erlauben. Das Landen auf dem Kopf oder Genick, selbst mitten auf der Fläche, kann zu schweren Verletzungen, zu Lähmung oder zum Tod führen.
- Pimmler nur eine Person auf das Trampolin lassen. Die gleichzeitige Nutzung durch mehrere Personen erhöht das Verletzungsrisiko.
- Trampolin nur unter Aufsicht sachkundiger Erwachsener benutzen.

⚠ AVVERTENZA

IT

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti.
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.
- Non cercare di fare né permettere che vengano fatti salti mortali. Atterrare sulla testa o il collo può causare gravi lesioni, la paralisi o la morte, anche atterrando al centro del tappeto.
- Non far salire più di una persona sul trampolino. L'uso da parte di più persone contemporaneamente aumenta le probabilità di farsi male.
- Usare il trampolino solo sotto la supervisione di un adulto responsabile.

⚠ WAARSCHUWING

NL

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.
- Probeer geen salto's en sta te ook niet toe. Landen op het hoofd of de nek kan leiden tot ernstig letsel, verlamming of de dood, zelfs bij een landing midden op de trampoline.
- Sta niet meer dan een persoon op de trampoline toe. Het gebruik door meerdere personen tegelijk verhoogt de kans op letsel.
- Gebruik de trampoline alleen onder toezicht van een goed geïnformeerde volwassene.

⚠ ADVERTÊNCIA

PT

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.
- Não tente nem permita cambalhotas. Aterrar de cabeça ou sobre o pescoço pode causar graves lesões, paralisia ou morte, mesmo que aterre no meio da cama.
- Proibido saltar em la cama elástica mais de uma pessoa ao mesmo tempo. Mais de uma pessoa a saltar ao mesmo tempo aumenta a hipótese de lesão.
- Use o trampolim apenas com supervisão adulta e bem informada.

⚠ UWAGA

PL

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżaj rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.
- Nie próbować wykonywać salta lub nie pozwalać na wykonywanie salta przez innych. Upadek na głowę lub szyję może spowodować poważne uszkodzenia ciała, paraliż lub śmierć, nawet po wylądowaniu na środku płachty.
- Na trampolinie nie może znajdować się więcej niż jedna osoba. Użytkowanie trampoliny przez więcej niż jedną osobę jednocześnie podnosi ryzyko uszkodzenia ciała.
- Należy używać trampoliny tylko pod nadzorem osób dojrzałych i odpowiedzialnych.

⚠ FIGYELMEZTETÉ

HU

- A szerkezet helytelen használatra súlyos sérülésekhez vezethet.
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást.
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik.
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a haját a mozgó alkatrészekről.
- Ne próbáljon bukfencceni és ne engedje azt másoknak sem. Ha a fején vagy a nyakán landol, akkor az súlyos sérüléseket, bénulást vagy halált is okozhat, még akkor is, ha az ágy közepén landol.
- Soha ne engedjen egymást több személyt a trambulínra. Ha azt egymén többen használják, akkor az növeli a balesetek kockázatát.
- A trambulint kizárólag csak felelős felnőtt felügyelete alatt használják.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

RU

- Некорректная на я не пуга та ция да н ого изд ения, может вызвать тяжелые поражения.
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации.
- Не допускайте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если английская этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить.
- Не позволяйте детям и не делайте salto в воздухе. Даже при приземлении в самый середине батута существует риск повреждения шеи или головы, которое может привести к серьезным травмам, параличу и смертельному исходу.
- Запрещается нахождение на батуте более чем одного человека. Прыжки на батуте сразу нескольких человек повышают риск травмирования.
- Пользоваться батутом только под наблюдением взрослого лица, осведомленного о вопросах безопасности.

⚠ ATENȚIE

RO

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniiri grave.
- Înainte de utilizare, va rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate atenționările instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Dacă autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți.
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.
- Nu încercați și nici nu permiteți să se execute rostogoliri în aer. Aterizarea în cap sau pe gât poate provoca leziuni serioase, paralizie sau chiar leziuni mortale, chiar dacă se aterizează în mijlocul patului.
- Nu permiteți la mai mult de o persoană să folosească trambulina. Utilizarea trambulinei de mai multe persoane simultan poate mari probabilitatea producerii de accidente.
- Utilizați trambulina doar sub supravegherea responsabilă a unui adult.

⚠ UPOZORNENIE

SK

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- V prípade, že je samolepiaci štítek poškodený, nečitateľný alebo štítek chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.
- Neskákajte alebo nedovoľte skákať saltá. Pristátie na hlave alebo krku môže spôsobiť vážne zranenie, ochrnutie alebo smrť, aj keď pristanete uprostred.
- Nedovoľte, aby viac ako jedna osoba skákala na trampolíne. Používanie viac ako jedného osobou naraz zvyšuje riziko poranenia.
- Trampolínu používajte len pod dohľadom dospeléj kompetentnej osoby.

⚠ UPOZORNENI

CS

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě přečtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohyblivým se součástkám.
- Nepokoušejte se o salto a nepovolte je. Dopad na hlavu nebo krk může způsobit vážná zranění, ochrnutí nebo smrt, a to i při dopadu do středu plochy.
- Na trampolíne může vždy být jen jedna osoba. Vyskyt více osob na trampolíne najednou zvyšuje riziko zranění.
- Trampolínu používejte jen pod dohledem dospělé a zkušené osoby.

⚠ VARNING

SV

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om delarna är skadade, oläsliga eller saknas, måste den ersättas med en ny. Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.
- Försök inte utföra och tillåt inte volter. Att landa på huvudet eller nacken kan medföra allvarlig skada, förlamning eller dödsfall, även vid landing mitt på underlaget.
- Det får bara vara en person åt gången på studsmattan. Om fler än en person använder den samtidigt ökar risken för skada.
- Använd endast studsmattan under översikt av en mogen och kunnig person.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

BG

- Всичко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не докосвайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.
- Не правете и не допускайте да се правят salto. Скачането на глава или на врата, дори и в средата на платното, може да причини сериозни наранявания, парализа или смърт.
- Батутът да не се ползва от повече от един човек. Използването на батут от повече от един човек увеличава риска от нараняване.
- Батутът трябва да се използва само при постоянен надзор от възрастен, който е запознат с неговия начин на употреба.

⚠ UYARI

TR

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanımı yöntemi dikkatle okunmalı ve içindeki tüm uyarı ve talimatları uyanız gerekir.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalarla yaklaştırmayın.
- Takla atmayı denemeyin ya da izin vermeyin. Baş ya da boyun üzerine düşülmesi minderin ortasında olsa bile ciddi şekilde yaralanmaya, felce ve ölüme neden olabilir.
- Trampolin üzerinde birden fazla kişinin olmasına izin vermeyin. Birden fazla kişi tarafından aynı anda kullanılması yaralanma riskini artırır.
- Trampolini sadece yetişkin, aleti bilen kişiler tarafından kullanılmalıdır.

⚠ UPOZORENJE

HR

- Svaka zloruporaba ovog proizvoda može uzrokovati ozbiljne ozljede.
- Prije uporabe pažljivo pročitajte upute za uporabu i slijedite sva upozorenja i instrukcije sadržane u njemu.
- Ako je naljepnica oštećena, nečitljiva ili nedostaje, trebalo bi je zamijeniti.
- Ne približavajte vaše ruke, noge i kosu pokretnim dijelovima.
- Nemojte pokušavati ili dopuštati izvođenje salta. Slijetanje na glavu ili vrat može izazvati ozbiljne ozljede, paralizu, ili smrt, čak i ako slijetite u sredini platna.
- Nemojte puštati više od jedne osobe na trampolinu. Ako je koriste više osoba u isto vrijeme povećavaju se šanse za ozljedu.
- Koristite trampolinu samo pod nadzorom odrasle osobe upoznate s uvjetima korištenja.

⚠ OPOZORILO

SL

- Neustrežna raba tega izdelka lahko povzroči resne poškodbe.
- Pred uporabo natančno preberite navodila in upoštevajte vsa opozorila, ki jih navodila vsebujejo.
- Reč, nog in las ne približujte premičnim delom naprave.
- Ne poskušajte in dovolite izvajati premetov oziroma kozlocev. Če pristanete na glavo ali vrat, se lahko resno poškodujete, ohranite ali celo umrete, tudi če pristanete na sredino postelje.
- Na trampolinu dovolite le po eni osebi. Če trampolin uporabljata več oseb hkrati, je večja nevarnost poškodb.
- Trampolin uporabljajte pod nadzorom zrele osebe, ki ima dovolj vedenja in izkušenj.

⚠ CHÚ Ý

VI

- Sử dụng sai sản phẩm này có thể gây ra chấn thương nghiêm trọng.
- Đọc kỹ cách sử dụng, toàn bộ cảnh báo và chỉ dẫn trước khi sử dụng sản phẩm này.
- Không để tay, chân và tóc gần các bộ phận của sản phẩm này khi đang sử dụng sản phẩm.
- Không thử cũng không được nhảy nhào lộn. Nhảy lộn nhào có thể gây ra chấn thương nghiêm trọng, tê liệt hoặc thậm chí tử vong ngay trên бат nhún.
- Không được nhiều người cùng tập trên бат nhún. Nhiều hơn một người cùng tập trên thậm nhún cùng một lúc có thể gây chấn thương.
- Chỉ được sử dụng бат nhún khi có sự giám sát của người lớn.

⚠ 注意事項

ZH

- 本产品的不当使用可能会造成严重受伤。使用前请仔细阅读说明书，遵守说明书中的注意事项和使用说明。
- 请勿让儿童使用本产品，并将其放置于远离儿童的地方。
- 请勿将手脚或头发靠近正在运动的部件。
- 不要尝试或允许他人作空翻动作。头部或颈部落地会造成重伤、瘫痪或者死亡，即使是在蹦床中间落地。
- 一次只能允许一人使用蹦床。超过一人同时使用会增加受伤风险。
- 只有在有了解蹦床方法的成人看管时才能使用蹦床。

⚠ 警告

JA

- この製品を不適切に使用すると、重傷を引き起こすおそれがあります。
- ご使用の前に、使用法をよく読み、その警告と使用法を守ってください。
- シールが損傷したり、判読不可能、剥離した際には、交換してください。
- 作動中のパーツには手や足、髪を近づけないでください。
- 宙返りを試みないでください。頭部や首からの着地は、たとえ中央に着地した際にも重症、麻痺ひいては死亡を引き起こすおそれがあります。
- 一度に一人以上の人ガトランポリンに上らないでください。1人以上が同時にトランポリンを使用すると、けガのリスクが増大します。
- トランポリンは必ず経験と知識のある者の監視の下で使用してください。

⚠ 注意事項

ZT

- 本產品的不適當使用可能會造成嚴重受傷。
- 使用前請仔細閱讀說明書，遵守說明書中的注意事項和使用說明。
- 如果產品上貼貼的說明出現損壞、無法閱讀或缺失的情況，請將其替換。
- 不可使手脚或頭髮靠近運動中的部件。
- 不要嘗試或允許他人作空翻動作。頭部或頸部落地會造成重傷、癱瘓或者死亡，即使是在蹦床中間著地。
- 一次只能允許一人使用蹦床。超過一人同時使用會增加受傷風險。
- 只有在有了解蹦床方法的成人看管時才能使用蹦床。

⚠ កំណត់

TH

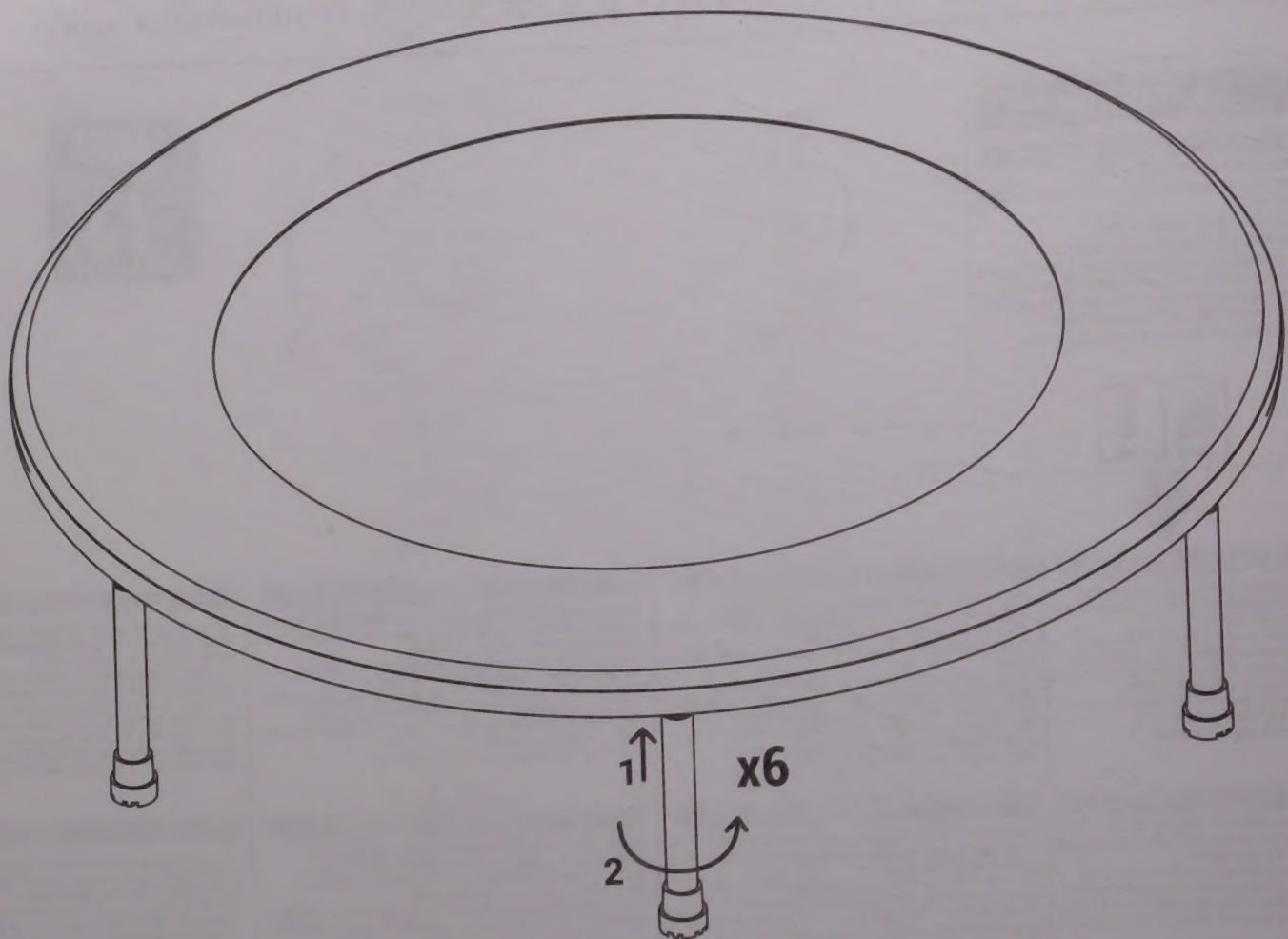
- វិធីសាស្ត្រប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះអាចបណ្តាលឱ្យមានរបួសធ្ងន់ធ្ងរ។
- មុនពេលប្រើប្រាស់ ប្រែអានច្បាប់ប្រើប្រាស់ និងច្បាប់ប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះ។
- កុំប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះ បើសិនជាស្លាកសម្គាល់ប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះ ខូចខាត មិនអាចអានបាន ឬខូចខាត។
- កុំប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះ បើសិនជាស្លាកសម្គាល់ប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះ ខូចខាត មិនអាចអានបាន ឬខូចខាត។
- កុំប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះ បើសិនជាស្លាកសម្គាល់ប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះ ខូចខាត មិនអាចអានបាន ឬខូចខាត។
- កុំប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះ បើសិនជាស្លាកសម្គាល់ប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះ ខូចខាត មិនអាចអានបាន ឬខូចខាត។
- កុំប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះ បើសិនជាស្លាកសម្គាល់ប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះ ខូចខាត មិនអាចអានបាន ឬខូចខាត។

⚠ 注意

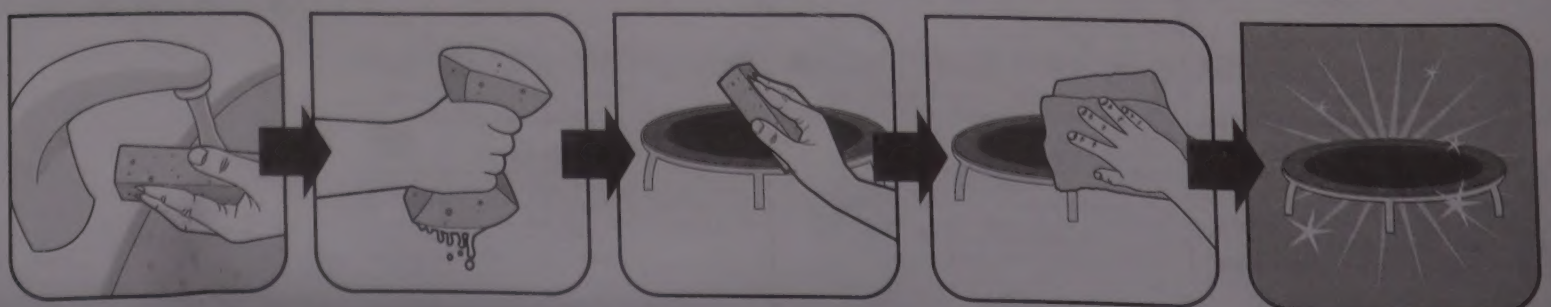
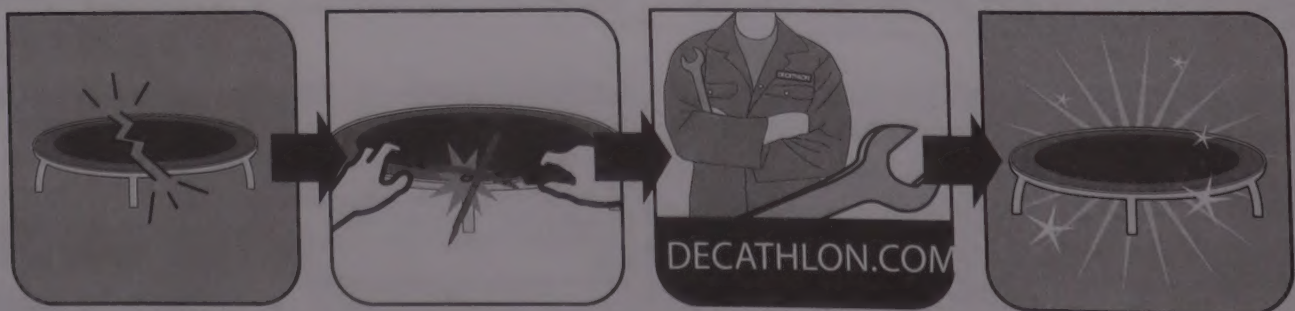
AR

- سوء استخدام هذا المنتج قد يؤدي إلى إصابات خطيرة.
- قبل الاستخدام، يرجى قراءة الدليل بعناية والالتزام بكل التحذيرات والإرشادات التي يتكون عليها.
- في حالة تلف الملصق، أو أصبح غير مقروء أو تم فقده، يجب استبداله.
- لا تقرب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.
- لا تحاول أو تسمح للقيام بغطيات خطيرة أو بغطيات يمكن أن تسبب الهبوط على الرأس أو الرقبة بإصابات خطيرة أو الشلل أو الموت حتى في وسط قماش القفص.
- لا تسمح لأكثر من شخص واحد بالتواجد على الترابولين باستخدامه من قبل أكثر من شخص في نفس الوقت يزيد من خطر الإصابة.
- استخدام الترابولين يتم فقط تحت إشراف البالغين.

ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING •
 MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
 MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA •
 MONTAŽA • LÁP RÁP • 安裝 • 組み立て • 安裝 • การประกอบ • التركيب



SECURITY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID •
 SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOST •
 BEZPEČNOST • SÄKERHET • БЕЛОПАСНОСТ • SIGURNOST • VARNOST • ΑΣΦΑΛΕΙΑ •
 • EMNİYET • БЕЗОПАСНОСТЬ • AN TOÀN • KESELAMATAN • 安全 • 安全 • 安全 • ความ
 ปลอดภัย • 안전 • امان • امان



You have chosen a DOMYOS cardio fitness product. Thank you for your trust in us . We have created the DOMYOS brand to allow all athletes to keep fit. This product is created by athletes for athletes. We welcome your comments and suggestions regarding the DOMYOS products. For this, the team in your store is listening to you, as well as the service in charge of designing the products DOMYOS. You can also find us at www.decathlon.com. We wish you all the best for your training and hope this DOMYOS product will be synonymous with pleasure.

CONTENTS

Main parts	2
Safety	3
Safety Safety Assembly	4
Instructions	5
After-sales service	69
Use	70
Part numbers	71

PRESENTATION

The trampoline is a fun activity that allows you to maintain your shape and your tonicity. It combines cardio-respiratory activity, toning and coordination. It is reserved to adults. Keep out of reach of under 14 years old children.

SAFETY

Read all warnings on the product. Before using, read all the precautions and instructions in this manual. Keep this manual for future reference.

All use of the trampoline is under your responsibility.

A. General principles of use of your trampoline:

1. Read all instructions in this manual before using the product. Only use this product in the manner described in this manual. Keep this manual for the entire life of the product.
2. The owners are responsible for making sure that all the users of the product are suitably informed of all the precautions for use .
3. Domyos cannot be held liable for claims of injury or damage sustained by any person or property originating from the use or misuse of this product by the purchaser or by any other person .
4. This product is intended for domestic use only. Do not use the product in any commercial, rental or institutional setting.
5. Use this product indoors, protected from moisture and dust, on a flat, solid surface and in a sufficiently wide space. Ensure that there is sufficient space for safe access to the product and around the product. To protect the floor, cover the floor with a carpet under the product.
6. It is the user's responsibility to ensure proper maintenance of the unit. After assembling the product and before each use, check that the fasteners are tight and do not protrude. Check the condition of the parts most subject to wear (such as springs and rebound fabric).
7. If your product is damaged, immediately replace any worn or defective parts with the After Sales Service of your nearest DECATHLON store and do not use the product before complete repair.
8. Do not store the product in a humid place (pool edge, bathroom...).
9. To protect your feet while exercising, wear sports shoes. DO NOT wear loose clothing that could become caught in the machine. Take off jewellery.
10. Tie long hair back so that it does not get in the way when exercising.
11. If you feel any pain or if you become dizzy while exercising, stop immediately, rest, and consult your doctor.
12. Before undertaking this exercise program, it is necessary to consult a physician to ensure that there are no contraindications, especially if you have not been sporting for several years.
13. Do not modify your product.
14. Max. user weight: 100kg - 220 pounds .
15. The product must be placed on a flat, stable and rigid surface.

B. Place of use of your trampoline:

16. Check that there is no ceiling above your practice area.
17. Check that there are no annoying elements above your trampoline (branches, cables ...).
18. Keep your trampoline away from walls, barriers, fences, embarrassing structures or other areas of activity.
19. Check that there are no pointed or sharp objects near your trampoline.
20. Check that your area of use is well lit.
21. Secure your trampoline against any misuse. Do not let anyone use it alone.
22. Check that there is no obstructing element under the rebound canvas.
23. Every person in charge of monitoring the use of the trampoline must be an adult, know the conditions of use.

C. Use your trampoline:

24. Do not make acrobatic figures. Any landing on the head or neck is very dangerous and can result in serious injury or death.
25. No more than one person at a time on the trampoline (avoid shocks).
26. An adult who is familiar with this leaflet should monitor the use of the trampoline.
27. Trampolines over 51 cm are not recommended for children under 6 years.
28. Do not jump on the trampoline to climb on it.
29. Do not jump with rebound or without rebound from the trampoline to get off. Sit on the edge and place your feet on the floor.
30. Do not use your trampoline as an impulse to catch an object or jump out of it.
31. You must know how to stop a jump session before mastering any other action: To stop, bend your knees as your feet come into contact with the trampoline.
32. Before you start practicing, you must learn the fundamentals of jumping.
33. Avoid jumping too high regardless of your level of practice.
34. When you jump, you should always keep your eyes on your trampoline.
35. Do not practice if you feel tired.
36. Do not leave your trampoline without an adult familiar with trampolining attending.
37. Do not allow anything to drag on or near your trampoline.
38. Do not use the trampoline when under the influence of alcohol, drugs or medication.
39. Check that your trampoline mat is dry before using it.
40. If you want to improve your practice skills, contact a certified trampoline instructor.
41. Do not use your trampoline if there is wind.

D. Maintenance of the trampoline:

42. Be careful not to hurt yourself at the edges when moving the product.
43. Read the assembly instructions to assemble your trampoline.

44. Check that your trampoline is in good condition before using it.
45. Before each use, check that the bounce fabric is not punctured or loose.
46. Check before each use that the springs are not broken and that they are well covered by the circular protection.
47. Components supplied by the manufacturer only should be used to maintain or repair the product.
48. To ensure optimum adhesion to the ground, the foot caps must be clean and dry.

MEDICAL CAUTION

Before starting any exercise program, consult your doctor especially for people over 35 or those with previous health problems. Read all instructions before use. DECATHLON disclaims all liability for any personal injury or damage to property arising from the use of this product.

CARE

Protects your trampoline from water. To clean your trampoline use a sponge and water. Then wipe it with a dry cotton cloth.

BASIC JUMP

1. Start in an upright position, feet shoulder-width apart, head upwards and eyes focused on mat.
2. Swing the arms back and forth in a circular motion.
3. Jump with your toes pointing down.
4. Keep your feet apart when bouncing on the carpet.
5. To stop, flex the knees on landing.



WARRANTY

2 year guarantee subject to normal usage.

DOMYOS'S obligation with regard to this guarantee is limited to the replacement or repair of the product, at the discretion of DOMYOS. All products for which the warranty is applicable must be received by DECATHLON at one of its approved facilities, delivery prepaid, accompanied by adequate proof of purchase. This warranty does not apply in the following cases:

- Damage caused during transportation
- Misuse or abnormal use
- Poor assembly
- Poor maintenance

Repairs made by technicians not approved by DOMYOS

Use for commercial purposes

This warranty does not exclude any legal guarantees applicable according to country and/or province.

Vous avez choisi un appareil fitness Cardio de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance. Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la forme. Ce produit est créé par des sportifs pour des sportifs. Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS. Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS. Vous pouvez nous retrouver également sur www.decathlon.com. Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

SOMMAIRE

Pièces principales	2
Sécurité	3
Sécurité Sécurité Assem- blage	4
Instructions	5
Service après vente	69
Utilisation	70
Numéro des pièces	71

PRÉSENTATION

Le trampoline est une activité ludique permettant d'entretenir votre forme et votre tonicité. Il combine activité cardio-respiratoire, tonification et coordination. Il est dédié aux adultes. A garder hors de portée des enfants de moins de 14 ans.

SECURITE

Lire tous les avertissements apposés sur le produit. Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation. Conservez ce manuel pour vous y référez ultérieurement.

Toute utilisation du trampoline est sous votre responsabilité.

A. Principes généraux d'utilisation de votre trampoline:

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
3. Domyos se décharge de toutes reponsabilités concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par tout autre personne.
4. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
5. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières sur une surface plane et solide et dans un espace suffisamment large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès et déplacements autour du produit en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit.
6. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure (telle que les ressorts et la toile de rebond).
7. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Ventede votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.
8. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain...).
9. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez vos bijoux.
10. Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
11. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
12. Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin d'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
13. Ne bricolez pas votre produit.
14. Poids maxi de l'utilisateur: 100kg - 220 livres.
15. Le produit doit être placé sur une surface plane, stable et rigide.

B. Lieu d'utilisation de votre trampoline:

16. Contrôlez qu'il n'y a pas de plafond au-dessus de votre zone de pratique.
17. Contrôlez qu'il n'y a pas d'éléments gênants au-dessus de votre trampoline (branches, câbles...).
18. Eloignez votre trampoline des murs, des barrières, des clôtures, de toutes structures gênantes ou de toutes aurtres zones d'activités.
19. Contrôlez qu'aucun objet pointu ou coupant ne se situe aux abords de votre trampoline.
20. Contrôlez que votre zone d'utilisation soit bien éclairée.
21. Sécurisez votre trampoline contre toutes mauvaises utilisations. Ne laissez personne l'utiliser seul.
22. Contrôlez qu'aucun élément obstruant ne se situe sous la toile de rebond.
23. Toute personne en charge de la surveillance de l'utilisation du trampoline doit être adulte, connaître les modalités d'utilisation.

C. Utiliser votre trampoline:

24. Ne faites pas de figures acrobatiques. Tout atterissage sur la tête ou sur la nuque est très dangereux et peut entraîner des graves blessures voire la mort.
25. Pas plus d'une personne à la fois sur le trampoline (éviter les chocs).
26. Une personne adulte ayant pris connaissance de cette notice doit surveiller l'utilisation du trampoline.
27. Les trampolines de plus de 51 cm ne sont pas recommandés pour les enfants de moins de 6 ans.
28. Ne pas sauter sur le trampoline pour monter dessus.
29. Ne pas sauter avec rebond ou sans rebond du trampoline pour en descendre. Asseyez-vous sur le rebord et posez vos pieds au sol.
30. Ne pas utiliser votre trampoline comme moyen d'impulsion pour attraper un objet ou pour sauter en dehors de ce dernier.
31. Vous devez savoir arrêter une session de sauts avant de maîtriser toute autre action: pour vous arrêtez fléchissez vos genoux au moment du contact des pieds avec la toile.
32. Avant de commencer à pratiquer, vous devez apprendre les fondamentaux du saut.
33. Evitez de sauter trop haut quel que soit votre niveau de pratique.
34. Quand vous sautez, vous devez toujours conserver votre regard sur votre trampoline.
35. Ne pratiquez pas si vous vous sentez fatigué.
36. Ne laissez pas vitre trampoline en libre accès sans surveillance d'un adulte connaissant la pratique du trampoline.
37. Ne laissez aucun objet trainer sur ou à côté de votre trampoline.
38. N'utilisez pas votre trampoline sous influence d'alcool, de drogues ou de médicaments.
39. Vérifiez que la toile de votre trampoline est sèche avant de l'utiliser.
40. Si vous souhatez améliorer vos compétences de pratique alors contactez un instructeur de trampoline certifié.

41. N'utilisez pas votre trampoline s'il y a du vent.

D. Maintenance de son trampoline:

42. Attention de ne pas vous blesser sur les bords en déplaçant le produit.

43. Lisez la notice de montage pour monter votre trampoline.

44. vérifiez que votre trampoline est en état avant chaque utilisation.

45. Vérifiez avant chaque utilisation que votre toile de rebond ne soit pas trouée ou détendue.

46. Vérifiez avant chaque utilisation que vos ressorts ne sont pas cassés et qu'ils sont bien recouverts par la protection circulaire.

47. Uniquement des composants fournis par le fabricant doivent être utilisés pour maintenir ou réparer le produit.

48. Pour garantir une adhérence optimale au sol, les capuchons de pieds doivent être propres et secs.

MISE EN GARDE MÉDICALE

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin particulièrement pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation. DECATHLON décline toutes responsabilités pour toutes blessures corporelles ou dommages infligés aux biens résultant de l'utilisation de ce produit.

ENTRETIEN

Protégez votre trampoline de l'humidité. Pour nettoyer votre trampoline utilisez une éponge et de l'eau claire. Essuyez le ensuite avec un chiffon sec en coton.

LE SAUT DE BASE

1. Commencer en position debout, pieds écartés à la largeur des épaules, tête vers le haut et les yeux dirigés sur le tapis.
2. Balancer les bras d'avant en arrière dans un mouvement circulaire.
3. Sauter en dirigeant la pointe des pieds vers le bas.
4. Maintenir les pieds écartés en rebondissant sur le tapis.
5. Pour s'arrêter, fléchir les genoux à l'atterrissage.



GARANTIE

Garantie 2 ans en usage normal.

L'obligation de DOMYOS en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrction de DOMYOS. Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable doivent être reçus par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagné de la preuve d'achat suffisante. Cette garantie ne s'applique pas en cas de:

Dommages causés lors du transport

Mauvaise utilisation ou utilisation anormale

Mauvais montage

Mauvais entretien

Réparations effectués par des techniciens non-agrérés par DOMYOS

Utilisation à des fins commerciales

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et/ou provinces.

Has elegido un producto de entrenamiento cardiovascular DOMYOS. Gracias por confiar en nosotros. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todos los atletas se mantengan en forma. Este producto lo han creado atletas para otros atletas. Agradecemos tus comentarios y sugerencias sobre los productos DOMYOS. Para ello, tienes a tu disposición el personal de tu tienda para escucharte, así como el servicio a cargo del diseño de los productos DOMYOS. También nos puedes encontrar en www.decathlon.com. Te deseamos lo mejor para tu entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea sinónimo de placer.

CONTENIDO

Piezas principales	2
Seguridad	3
Seguridad Seguridad Montaje	4
Instrucciones	5
Servicio posventa	69
Uso	70
Referencias	71

PRESENTACIÓN

La cama elástica es una actividad divertida que te permite mantenerte en forma y tonificarte. Combina actividad cardiorrespiratoria, tonificación y coordinación. Está reservada a los adultos. Mantener fuera del alcance de los niños menores de 14 años.

SEGURIDAD

Lee todas las advertencias sobre el producto. Antes de usar el producto, lee todas las precauciones e instrucciones de este manual. Conserva este manual para futuras referencias. Todo uso de la cama elástica será responsabilidad tuya.

A. Principios generales de uso de la cama elástica:

1. Lee todas las instrucciones de este manual antes de usar el producto. Utiliza este producto únicamente de la manera descrita en este manual. Conserva este manual durante toda la vida útil del producto.
2. Los propietarios son los responsables de asegurarse de que todos los usuarios del producto estén debidamente informados de todas las precauciones de uso.
3. Domyos no se hace responsable de las reclamaciones por lesiones o daños sufridos por cualquier persona o propiedad como consecuencia del uso o mal uso de este producto por parte del comprador o por cualquier otra persona.
4. Este producto está diseñado para uso doméstico solamente. No utilices el producto en ningún establecimiento comercial, de alquiler o institucional.
5. Usa este producto en interiores, protegido de la humedad y el polvo, sobre una superficie plana y sólida y en un espacio suficientemente amplio. Asegúrate de que haya espacio suficiente para un acceso seguro al producto y alrededor del mismo. Para proteger el suelo, coloca una alfombra debajo del producto.
6. Es responsabilidad del usuario garantizar el mantenimiento adecuado de la unidad. Después de montar el producto y antes de cada uso, verifica que las fijaciones estén bien ajustadas y que no sobresalgan. Verifica el estado de las piezas más sujetas a desgaste (como muelles y telas de rebote).
7. Si el producto está dañado, reemplaza inmediatamente cualquier pieza desgastada o defectuosa poniéndote en contacto con el Servicio posventa de tu tienda DECATHLON más cercana y no uses el producto antes de llevar a cabo una reparación completa.
8. No almacenes el producto en un lugar húmedo (al borde de una piscina, baño...).
9. Para proteger tus pies mientras hace ejercicio, usa calzado deportivo. NO uses ropa demasiado ancha que pueda engancharse en la máquina. Quítate todas las joyas.
10. Recógete el cabello largo hacia atrás para que no interfiera con el ejercicio.
11. Si sientes dolor o si te mareas durante el ejercicio, detente inmediatamente, descansa y consulta a tu médico.
12. Antes de empezar con este programa de ejercicios, es necesario consultar a un médico para asegurarte de que no haya contraindicaciones, especialmente si llevas varios años sin practicar deporte.
13. No modifiques el producto de ningún modo.
14. Peso máximo del usuario: 100 kg - 220 libras .
15. El producto debe colocarse sobre una superficie plana, estable y rígida.

B. Lugar de uso de la cama elástica:

16. Comprueba que no haya un techo por encima del área de práctica.
17. Comprueba que no haya elementos que puedan molestar encima de la cama elástica (ramas, cables...).
18. Mantén la cama elástica alejada de paredes, barreras, cercas, estructuras voluminosas u otras zonas de actividad.
19. Comprueba que no haya objetos puntiagudos ni afilados cerca de la cama elástica.
20. Comprueba que el área de uso esté bien iluminada.
21. Asegura la cama elástica contra cualquier mal uso. No dejes que nadie la use estando solo.
22. Comprueba que no haya ningún elemento de obstrucción debajo de la lona de rebote.
23. La persona encargada de supervisar el uso de la cama elástica debe ser un adulto y conocer las condiciones de uso.

C. Uso de la cama elástica:

24. No hagas figuras acrobáticas. Cualquier aterrizaje sobre la cabeza o el cuello es muy peligroso y puede provocar lesiones graves o la muerte.
25. No permitas que haya más de una persona a la vez en la cama elástica, para evitar los choques.
26. Un adulto que esté familiarizado con este folleto debe controlar el uso de la cama elástica.
27. Las camas elásticas de más de 51 cm no están recomendadas para niños menores de 6 años.
28. No se debe saltar en la cama elástica para subirse a ella.
29. No saltes rebotando o sin rebotar desde la cama elástica para bajarte. Siéntate en el borde y pon los pies en el suelo.
30. No uses la cama elástica como un impulso para atrapar un objeto o saltar fuera de él.
31. Debes saber cómo detener una sesión de salto antes de dominar cualquier otra acción: Para detenerte, dobla las rodillas cuando los pies entren en contacto con la cama elástica.
32. Antes de comenzar a practicar, debes aprender los fundamentos del salto.
33. Evita saltar demasiado alto sin importar tu nivel de práctica.
34. Cuando saltas, siempre debes mantener tus ojos en la cama elástica.
35. No practiques si te sientes cansado.
36. No deje la cama elástica sin supervisión de un adulto familiarizado con la misma.
37. No permitas que nada se arrastre hacia la cama elástica o cerca de ella.
38. No uses la cama elástica cuando estés bajo la influencia de alcohol, drogas o medicamentos.
39. Verifica que la lona de la cama elástica esté seca antes de usarla.
40. Si quieres mejorar tus habilidades de salto, ponte en contacto con un instructor de cama elástica certificado.
41. No utilices la cama elástica si hay viento.

D. Mantenimiento de la cama elástica:

- 42. Ten cuidado de no lastimarte con los bordes al mover el producto.
- 43. Lee las instrucciones de montaje para montar la cama elástica.
- 44. Comprueba que la cama elástica está en buenas condiciones antes de usarla.
- 45. Antes de cada uso, compruebe que la tela de rebote no esté perforada o suelta.
- 46. Verifica antes de cada uso que los muelles no estén rotos y que estén bien cubiertos por la protección circular.
- 47. Los componentes suministrados por el fabricante solo deben usarse para realizar el mantenimiento o reparar el producto.
- 48. Para garantizar una adhesión óptima al suelo, las tapas de los patas deben estar limpias y secas.

PRECAUCIÓN MEDICA

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulta a tu médico especialmente para personas mayores de 35 años o con problemas de salud anteriores. Lea todas las instrucciones antes de su uso. DECATHLON se exime de toda responsabilidad por cualquier lesión personal o daño a la propiedad que se derive del uso de este producto.

MANTENIMIENTO

Protege tu cama elástica del agua. Para limpiar la cama elástica usa una esponja y agua. Luego límpiala con un paño de algodón seco.

SALTO BÁSICO

- 1. Comienza en una posición vertical, con los pies separados alineados con los hombros, la cabeza hacia arriba y los ojos enfocados en la colchoneta.
- 2. Balancea los brazos hacia adelante y hacia atrás en un movimiento circular.
- 3. Salta con los dedos de los pies apuntando hacia abajo.
- 4. Mantén los pies separados cuando rebotes en la lona.
- 5. Para parar, flexiona las rodillas al aterrizar.



GARANTÍA

2 años de garantía sujetos a uso normal.

La obligación de DOMYOS con respecto a esta garantía se limita a la sustitución o reparación del producto, a discreción de DOMYOS. Todos los productos para los cuales se aplica la garantía deben ser recibidos por DECATHLON en una de sus instalaciones aprobadas, con envío prepagado, acompañados de la prueba de compra adecuada. Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

Daños causados durante el transporte

Mal uso o uso anormal

Mal montaje

Mantenimiento inadecuado

- Reparaciones realizadas por técnicos no homologados por DOMYOS

- Uso con fines comerciales

Esta garantía no excluye ninguna garantía legal aplicable según el país y/o provincia.

Sie haben ein Fitnessgerät von DOMYOS für das Ausdauertraining gewählt. Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen. Wir haben die Marke DOMYOS geschaffen, um allen Sportlern alles zu liefern, fit zu bleiben. Dieses Produkt wurde von Sportlern für Sportler geschaffen. Wir freuen uns jederzeit über Feedback und Vorschläge zu DOMYOS-Produkten. Dazu können Sie sich jederzeit an die Teams in unserer Geschäfte und an die DOMYOS-Abteilung für Produktdesign wenden. Außerdem finden Sie uns unter www.decathlon.com. Wir wünschen Ihnen ein gutes Training und hoffen, dass Sie mit diesem DOMYOS-Produkt viel Spaß haben werden.

INHALT

Wichtige Teile	2
Sicherheit	3
SicherheitSicherheitMontage	4
Gebrauchsanweisungen	5
Kundendienst	69
Verwendung	70
Teilenummer	71

PRÄSENTATION

Das Trampolinspringen ist eine spielerische Aktivität für das Ausdauer- und Muskeltraining. Es kombiniert das Herz-Lungen-Training mit dem Muskelaufbau und der Koordination. Das Trampolin wurde für Erwachsene konzipiert. Bitte außerhalb der Reichweite von Kindern unter 14 Jahren aufbewahren.

SICHERHEIT

Lesen Sie bitte alle Warnhinweise, die an diesem Produkt angebracht sind. Lesen Sie bitte vor jeder Verwendung die Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen sowie diese Gebrauchsanweisung. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung griffbereit auf.

Die Verwendung dieses Trampolins erfolgt auf eigene Gefahr.

A. Allgemeine Regeln für die Verwendung des Trampolins:

1. Lesen Sie bitte alle Anweisungen in dieser Gebrauchsanweisung, bevor Sie das Produkt verwenden. Das Produkt darf nur in der Weise benutzt werden, die in dieser Gebrauchsanweisung beschrieben wird. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung während der gesamten Nutzungsdauer des Produkts auf.
2. Es obliegt dem Besitzer des Trampolins, alle Nutzer des Produkts über die Vorsichtsmaßnahmen bei seinem Gebrauch zu informieren.
3. Domyos haftet unter keinen Umständen bei Klagen infolge einer Verletzung oder Personen- bzw. Sachschäden, die aufgrund einer unsachgemäßen Verwendung des Produkts durch den Käufer oder jede andere Person entstanden sind.
4. Das Produkt wurde ausschließlich für eine private Nutzung entwickelt. Das Gerät darf weder für gewerbliche Zwecke, noch als Mietgerät oder in institutionellen Einrichtungen verwendet werden.
5. Verwenden Sie dieses Produkt in Innenbereichen vor Feuchtigkeit und Staub geschützt auf einer ebenen und festen Fläche in einem ausreichend großen Raum. Vergewissern Sie sich, dass Sie über einen ausreichend großen Raum verfügen, der einen sicheren Zugang und Bewegungen um das Trampolin herum ermöglicht. Legen Sie einen Teppich unter das Produkt, um den Boden zu schützen.
6. Es obliegt dem Nutzer, eine angemessene Pflege und Wartung des Produkts zu gewährleisten. Im Anschluss an den Aufbau des Produkts und vor jeder Nutzung müssen Sie sicherstellen, dass alle Befestigungselemente fest angezogen sind und nicht überstehen. Prüfen Sie den Zustand von Verschleißteilen (u.a. die Federn und das Sprungtuch).
7. Im Fall der Abnutzung oder einer Beschädigung des Produkts sollte das abgenutzte bzw. defekte Teil sofort von unserem Kundendienst bei Ihrem DECATHLON-Fachhandel ausgetauscht werden. Bis zu seiner vollständigen Reparatur darf das Produkt nicht mehr benutzt werden.
8. Das Produkt darf nicht an einem feuchten Ort (am Rand eines Schwimmbeckens, Wasch- und Badeeinrichtungen usw.) aufbewahrt werden.
9. Zum Schutz Ihrer Füße sollten während des Trainings Sportschuhe tragen. Tragen Sie weder weite noch lange Kleidung, die sich im Trampolin verfangen könnte. Legen Sie jeglichen Schmuck ab.
10. Binden Sie Ihr Haar zusammen, damit es Sie beim Training nicht stört.
11. Brechen Sie die Übung sofort ab, wenn Sie Schmerzen oder Schwindel verspüren, und konsultieren Sie Ihren Arzt.
12. Vor dem Beginn dieses Trainingsprogramms müssen Sie einen Arzt konsultieren, um sich zu vergewissern, dass keine Kontraindikationen vorliegen, insbesondere, wenn Sie seit einigen Jahren keinen Sport mehr getrieben haben.
13. Das Produkt nicht eigenständig verändern oder reparieren.
14. Maximales Gewicht des Nutzers: 100 kg - 220 Pfund.
15. Das Produkt auf einen festen, geraden und stabilen Boden stellen.

B. Ort der Nutzung des Trampolins:

16. Kontrollieren Sie, dass sich keine Decke über dem Springbereich befindet.
17. Kontrollieren Sie, dass sich keine störenden Elemente über dem Trampolin befinden (Zweige, Kabel usw.).
18. Stellen Sie das Trampolin in einer sicheren Entfernung von Mauern, Schranken, Zäunen und anderen störenden Strukturen oder Tätigkeitsbereichen auf.
19. Kontrollieren Sie, dass sich kein spitzer oder scharfer Gegenstand in unmittelbarer Nähe des Trampolins befindet.
20. Vergewissern Sie sich, dass der Nutzungsbereich gut beleuchtet ist.
21. Sichern Sie das Trampolin gegen jedwede Zweckentfremdung. Das Trampolin darf nicht von einer Person allein benutzt werden.
22. Vergewissern Sie sich, dass sich keine Gegenstände unter dem Springtuch befinden.
23. Bei der Person, die für die Überwachung der Nutzung zuständig ist, muss es sich um einen Erwachsenen handeln, der mit der Gebrauchsanleitung vertraut ist.

C. Nutzung des Trampolins:

24. Keine Kunststücke vollführen. Eine Landung auf dem Kopf oder auf dem Nacken ist extrem gefährlich und kann schwere Verletzungen oder sogar den Tod zur Folge haben.
25. Das Trampolin darf nur von jeweils einer Person genutzt werden, um einen Zusammenstoß zu vermeiden.
26. Die Verwendung des Trampolins muss von einer erwachsenen Person überwacht werden, die zuvor die Gebrauchsanweisung gelesen hat.
27. Ein Trampolin über 51 cm ist für Kinder unter 6 Jahren ungeeignet.
28. Das Trampolin nicht mit einem Sprung besteigen.
29. Das Trampolin nicht mit einem Sprung, weder mit noch ohne Ruckprall, verlassen. Setzen Sie sich vielmehr auf den Rand und stellen Sie beide Füße auf den Boden.
30. Das Trampolin nicht als Impulsmittel benutzen, um einen Gegenstand zu erreichen oder vom Trampolin herunterzuspringen.
31. Bevor Sie mit dem Training beginnen, müssen Sie wissen, wie Sie eine Übung beenden. Um eine Sprungübung zu beenden, beugen Sie die Knie in dem Moment, in dem die Füße in Kontakt mit dem Sprungtuch kommen.
32. Bevor Sie mit dem Training beginnen, müssen Sie sich mit den Grundlagen des Springens vertraut machen.
33. Vermeiden Sie hohe Sprünge, unabhängig von Ihrem Leistungsniveau.
34. Beim Springen muss der Blick grundsätzlich auf das Trampolin gerichtet bleiben.
35. Bei Müdigkeit nicht springen.
36. Gewahren Sie keinen freien Zugang zum Trampolin ohne die Aufsicht durch einen trampolinerfahrenen Erwachsenen.
37. Lassen Sie keine Gegenstände auf oder neben Ihrem Trampolin liegen.
38. Das Trampolin nicht unter Alkohol-, Drogen- oder Medikamenteneinfluss verwenden.

- 39. Vergewissern Sie sich vor der Verwendung des Trampolins, dass das Sprungtuch trocken ist.
- 40. Wenn Sie Ihre Sprungtechnik verbessern möchten, kontaktieren Sie bitte einen zertifizierten Trainer.
- 41. Bei Wind darf das Trampolin nicht verwendet werden.

D. Wartung des Trampolins:

- 42. Achten Sie beim Bewegen des Trampolins darauf, sich nicht an den Kanten zu verletzen.
- 43. Lesen Sie vor dem Aufstellen des Trampolins bitte die Montageanleitung.
- 44. Prüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung auf seinen einwandfreien Zustand.
- 45. Prüfen Sie das Sprungtuch vor jeder Benutzung auf Löcher und Schwachstellen.
- 46. Vergewissern Sie sich vor jeder Benutzung, dass die Federn intakt und rundum von ihrer Schutzhülle bedeckt sind.
- 47. Für die Pflege und Reparatur des Produkts müssen ausschließlich die vom Hersteller angebotenen Produkte verwendet werden.
- 48. Zur Gewährleistung einer optimalen Bodenhaftung müssen die Schutzkappen für die Füße sauber und trocken sein.

MEDIZINISCHER WARNHINWEIS

Konsultieren Sie vor dem Beginn eines Trainingsprogramms grundsätzlich einen Arzt. Dies empfiehlt sich insbesondere für Personen über 35 Jahre oder Personen, die bereits Probleme mit ihrer Gesundheit hatten. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch des Geräts bitte sorgfältig durch. DECATHLON haftet unter keinen Umständen für Verletzungen oder Schäden, die eine Folge der Verwendung dieses Produkts sind.

PFLEGE

Schützen Sie das Trampolin vor Feuchtigkeit. Reinigen Sie das Trampolin mit einem Schwamm und klarem Wasser. Wischen Sie es mit einem trockenen Baumwolltuch ab.

GRUNDSPRUNG

- 1. Beginnen Sie in aufrechter Haltung, die Füße auf Schulterbreite mit geradem Kopf und auf das Sprungtuch gerichtetem Blick.
- 2. Die Arme in einer kreisförmigen Bewegung nach hinten schwingen.
- 3. Mit nach unten zeigenden Fußspitzen springen.
- 4. Mit schulterbreit auseinanderstehenden Füßen vom Sprungtuch abspringen.
- 5. Die Knie beim Auftreffen auf das Sprungstuch beugen, um die Übung zu beenden.



GARANTIE

2 Jahre Garantie bei normaler Nutzung.

Die Verpflichtung von DOMYOS im Hinblick auf diese Garantie beschränkt sich auf den Ersatz bzw. die Reparatur des Produkts nach dem Ermessen von DOMYOS. Alle Produkte, für die diese Garantie gilt, müssen von DOMYOS kostenfrei in einem seiner zugelassenen Zentren zusammen mit einem eindeutigen Kaufbeleg eintreffen. Folgende Fälle sind von der Garantie ausgeschlossen:

- Transportschäden
- Bedienungsfehler oder unsachgemäßer Gebrauch
- Unsachgemäßer Zusammenbau
- Unsachgemäße Wartung
- Reparaturen von anderen als den von DOMYOS zugelassenen Technikern
- Kommerzielle Nutzung

Diese kommerzielle Garantie schließt keine in bestimmten Ländern oder Regionen geltenden gesetzlichen Garantien aus.

Ha scelto un acrobatico fitness cardio della marca DOMYOS. Grazie per la fiducia. Abbiamo creato la marca DOMYOS per consentire a tutti gli sportivi di tenersi in forma. Questo prodotto è stato realizzato da specialisti per gli sport. Sentiteci le vostre osservazioni e i vostri suggerimenti riguardanti i prodotti DOMYOS. Per questo, il personale del tuo negozio è l'unico progettista dei prodotti DOMYOS serie a tua disposizione. Puoi trovarci anche in www.decathlon.com. Ti auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS diventi per te sinonimo di piacere.

SOMMARIO

Pezzi principali	2
Sicurezza	3
SicurezzaSicurezzaMon-taggio	4
Istruzioni	5
Servizio di assistenza post-vendita	69
Utilizzo	70
Numero dei pezzi	71

PRESENTAZIONE

Il tappeto elastico è un attività ludica che permette di mantenere la forma e il tono muscolare. Combina attività cardio-respiratoria, tonificazione e coordinazione. È destinato agli adulti. Tenere fuori dalla portata dei bambini di meno di 14 anni.

SICUREZZA

Leggere tutte le avvertenze apposte sul prodotto. Prima di ogni utilizzo, leggere tutte le precauzioni d'uso e le istruzioni del presente manuale d'uso. Conservare questo manuale per successive consultazioni. Ogni utilizzo del tappeto elastico avviene sotto la tua responsabilità.

A. Principi generali d'uso del tappeto elastico:

1. Prima di utilizzare il prodotto, leggere tutte le istruzioni di questo manuale. Utilizzare questo prodotto solo nel modo descritto da questo manuale. Conservare questo manuale per tutta la durata del prodotto.
2. Spetta al proprietario assicurarsi che chiunque utilizzi il prodotto sia opportunamente informato di tutte le precauzioni d'uso.
3. Domyos declina qualunque responsabilità riguardante i reclami per lesioni o danni subiti da qualunque persona o bene in seguito a errato utilizzo di questo prodotto da parte dell'acquirente o di chiunque altro.
4. Il prodotto è destinato esclusivamente a un uso domestico. Non utilizzare il prodotto in alcun contesto commerciale, a noleggio o istituzionale.
5. Utilizzare questo prodotto al coperto, al riparo dall'umidità e dalle polveri, su una superficie piana e solida e in uno spazio sufficientemente ampio. Assicurarsi di avere a disposizione uno spazio sufficiente intorno al prodotto per accedervi e spostarsi in piena sicurezza. Per proteggere il pavimento sotto il prodotto, coprirlo con un tappeto.
6. La responsabilità della corretta manutenzione dell'apparecchio è dell'utilizzatore. Dopo il montaggio del prodotto e prima di ogni utilizzo, verificare che gli elementi di fissaggio siano ben serrati e non sporgano. Verificare le condizioni dei pezzi più soggetti ad usura (come le molle e il telo di rimbalzo).
7. In caso di deterioramento del prodotto, fare sostituire immediatamente ogni pezzo usurato o difettoso dal Servizio Post-Vendita del negozio DECATHLON più vicino e non utilizzare il prodotto prima della sua completa riparazione.
8. Non riporre il prodotto in ambiente umido (bordo di piscina, bagno...).
9. Per proteggere i piedi durante l'esercizio, indossare calzature sportive. NON indossare indumenti ampi o pendenti che rischierebbero di impigliarsi nell'apparecchio. Togliersi i gioielli.
10. Raccogliere i capelli perché non infastidiscano durante l'esercizio.
11. Qualora si avvertano dolore o vertigini durante l'esercizio, fermarsi immediatamente, riposarsi e consultare il proprio medico.
12. Prima di iniziare questo programma di esercizi, occorre consultare un medico per assicurarsi che non esistano controindicazioni; specialmente se non si è più fatto sport da molti anni.
13. Non noiarare da soli il prodotto.
14. Peso max. dell'utilizzatore: 100 kg - 220 libbre.
15. Il prodotto deve essere posto su una superficie piana, stabile e rigida.

B. Luogo di utilizzo del tappeto elastico:

16. Controllare che non vi sia un soffitto sopra la zona di pratica.
17. Controllare che non vi siano elementi di ostacolo sopra il tappeto elastico (rami, cavi...).
18. Allontanare il tappeto elastico da muri, barriere, recinzioni, qualunque struttura ostacolante e da ogni altra zona d'attività.
19. Controllare che nessun oggetto appuntito o tagliente si trovi vicino al tappeto elastico.
20. Controllare che la zona di utilizzo sia bene illuminata.
21. Assicurare il tappeto elastico contro tutti gli utilizzi errati. Non permettere che qualcuno lo utilizzi da solo.
22. Controllare che sotto il telo di rimbalzo non vi sia alcun elemento ostruente.
23. Chiunque sia responsabile della sorveglianza sull'uso del tappeto elastico deve essere adulto e conoscerne le modalità d'uso.

C. Utilizzo del tappeto elastico:

24. Non eseguire figure acrobatiche. Qualunque atterraggio sulla testa o sulla nuca è pericolosissimo e può comportare gravi lesioni e perfino la morte.
25. Mai più di una persona alla volta sul tappeto elastico (evitare gli scontri).
26. L'utilizzo del tappeto elastico deve essere sorvegliato da un adulto al corrente di queste istruzioni.
27. Per i bambini minori di 6 anni si sconsigliano i tappeti elastici di più di 51 cm.
28. Non salire sul tappeto elastico saltandovi sopra.
29. Non saltare - con o senza rimbalzo - dal trampolino per discenderne. Sedersi sul bordo e posare i piedi sul pavimento.
30. Non utilizzare il tappeto elastico come mezzo di spinta per afferrarsi a un oggetto o per saltarne fuori.
31. Occorre imparare a interrompere una serie di salti prima di padroneggiare qualunque altra azione - per fermarsi, flettere le ginocchia al momento del contatto dei piedi con il telo.
32. Prima di iniziare la pratica, occorre imparare i fondamentali del salto.
33. Indipendentemente dal proprio livello di pratica, evitare di saltare troppo in alto.
34. Quando si salta, non perdere mai di vista il tappeto elastico.
35. Non praticare l'esercizio se ci si sente affaticati.
36. Non lasciare libero accesso al tappeto elastico senza la sorveglianza di un adulto che conosca la pratica del tappeto elastico.
37. Non lasciare alcun oggetto sul tappeto elastico o accanto ad esso.
38. Non utilizzare il tappeto elastico sotto l'effetto di alcool, droghe o farmaci.
39. Prima di utilizzarlo, verificare che il tappeto elastico sia asciutto.
40. Chi desidera migliorare le proprie competenze di allenamento deve rivolgersi a un istruttore certificato di tappeto elastico.
41. Non utilizzare il tappeto elastico in presenza di vento.

D. Manutenzione del tappeto elastico:

- 42. Attenzione a non ferirsi con i bordi quando si sposta il prodotto.
- 43. Per montare il tappeto elastico, leggere le istruzioni di montaggio.
- 44. Prima di ogni utilizzo, verificare che il tappeto elastico sia in buone condizioni.
- 45. Prima di ogni utilizzo, verificare che il telo di rimbalzo non sia bucato o allentato.
- 46. Prima di ogni utilizzo, verificare che le molle non siano rotte e siano ben coperte dalla protezione circolare.
- 47. Per la manutenzione o riparazione del prodotto si devono utilizzare esclusivamente componenti forniti dal fabbricante.
- 48. Per garantire la massima aderenza al suolo, i cappucci dei piedi devono essere puliti e asciutti.

AVVERTENZA MEDICA

Consultare il proprio medico prima di iniziare qualunque programma d allenamento, soprattutto se si hanno più di 35 anni o precedenti problemi di salute. Leggere tutte le istruzioni prima dell'utilizzo. DECATH-LON declina qualunque responsabilità per qualsiasi lesione fisica o danno riportato da beni a causa dell'utilizzo di questo prodotto.

MANUTENZIONE

Proteggere il tappeto elastico dall'umidità. Il tappeto elastico si pulisce con spugna e acqua pulita. Asciugarlo poi con uno straccio di cotone asciutto.

IL SALTO DI BASE

- 1. Iniziare dalla posizione in piedi, con i piedi distanziati della larghezza delle spalle, la testa verso l'alto e lo sguardo al tappeto.
- 2. Bilanciare le braccia avanti e indietro con un movimento circolare.
- 3. Saltare tendendo la punta dei piedi verso il basso.
- 4. Tenere i piedi distanziati rimbalzando sul tappeto.
- 5. Per fermarsi, flettere le ginocchia all'atterraggio.



GARANZIA

Garanzia di 2 anni per un utilizzo normale.

L'obbligo di DOMYOS ai sensi di tale garanzia è limitato alla sostituzione o riparazione del prodotto, a discrezione di DOMYOS. Tutti i prodotti per i quali la garanzia è valida devono essere recapitati a DOMYOS presso uno dei suoi centri autorizzati, in porto franco, accompagnati da una prova d'acquisto valida. Tale garanzia non è applicabile in caso di:

- Danni causati durante il trasporto
- Utilizzo errato o anormale
- Montaggio errato
- Manutenzione errata
- Riparazioni eseguite da tecnici non autorizzati da DOMYOS
- Utilizzo a fini commerciali

Questa garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile secondo i paesi e/o le province.

U heeft een Cardiofitness toestel van het merk DOMYOS gekozen. Hartelijk dank voor uw vertrouwen. Wij hebben het merk DOMYOS gecreeerd voor sportievelingen die in vorm willen blijven. Dit product is gemaakt door sportieve mensen voor sportieve mensen. Wij ontvangen graag uw opmerkingen en suggesties over onze DOMYOS producten. U kunt hiervoor terecht bij ons winkelpersoneel en bij de ontwerper van onze DOMYOS producten. U vindt ons ook op www.decathlon.com. Wij wensen u een goede training toe en hopen dat u veel plezier aan dit DOMYOS product zult beleven.

INHOUDSOPGAVE

Belangrijkste onderdelen	2
Veiligheid	3
VeiligheidVeiligheidMontage	4
Instructies	5
Klantenservice	69
Gebruik	70
Nummers van de onderdelen	71

PRESENTATIE

Trampolinespringen is een leuke activiteit waarmee u uw vorm en spierkracht kunt onderhouden. Het is een combinatie van cardio- en ademhalingstraining, spiertraining en coördinatie. Het is bedoeld voor volwassenen. Buiten bereik van kinderen jonger dan 14 jaar houden.

VEILIGHEID

Lees alle waarschuwingen die op het product zijn aangebracht. Lees voor gebruik alle voorzorgsmaatregelen voor gebruik en alle instructies in de gebruikshandleiding. Bewaar deze handleiding zodat u hem later nog kunt raadplegen.

Elk gebruik van de trampoline gebeurt onder uw eigen verantwoordelijkheid.

A. Algemene gebruiksprincipes van de trampoline :

1. Lees alle instructies in deze handleiding voordat u het product gebruikt. Gebruik het product uitsluitend op de manier die in deze handleiding beschreven is. Bewaar deze handleiding gedurende de gehele levensduur van het product.
2. Het is aan de eigenaar om zich ervan te verzekeren dat alle gebruikers van het product naar behoren geïnformeerd zijn over alle voorzorgsmaatregelen voor gebruik.
3. Domyos wijst elke aansprakelijkheid af betreffende klachten over letsel of schade aangebracht aan welke persoon of zaak dan ook voortkomende uit verkeerd gebruik van dit product door de koper of welke andere persoon dan ook.
4. Het product is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik. gebruik dit product niet voor commerciële doeleinden, voor verhuur of voor collectieve instellingen.
5. Gebruik dit product binnen, beschermd tegen vocht en stof op een vlakke, stevige ondergrond in een voldoende grote ruimte. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte is om het product in alle veiligheid te betreden en er om heen te kunnen lopen. Bescherm de grond met een tapijt onder het product.
6. Het goede onderhoud van het apparaat valt onder de verantwoordelijkheid van de gebruiker. Controleer na montage van het product en voor elk gebruik om alle bevestigingselementen goed aangespannen zijn en niet uitsteken. Controleer de staat van de onderdelen die het meest aan slijtage onderhevig zijn (zoals de springveren en het trampolinedoek).
7. Laat bij achteruitgang van de kwaliteit of beschadiging van het product elk versleten of defect onderdeel direct vervangen door de Klantenservice van uw dichtstbijzijnde DECATHLON winkel en gebruik het product niet voordat het volledig gerepareerd is.
8. Sla het product niet op in een vochtige omgeving (rand van het zwembad, badkamer, enz.).
9. Draag tijdens uw training sportschoenen om uw voeten te beschermen. Draag geen ruime of los hangende kleding tussen het toestel klem kan komen te zitten. Verwijder uw sieraden.
10. Maak uw haar vast zodat u niet wordt gehinderd bij het trainen.
11. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het trainen, onmiddellijk stoppen, tot rust komen en uw arts raadplegen.
12. Voordat u met dit trainingsprogramma start moet u een arts raadplegen om er zeker van te zijn dat er geen belemmerende omstandigheden zijn; vooral als u al een aantal jaren niet meer gesport heeft.
13. Voer niet zelf wijzigingen aan dit product uit.
14. Maximaal gewicht van de gebruiker: 100kg - 220 Engelse ponden.
15. Het product moet op een vlakke, stabiele, harde ondergrond geplaatst worden.

B. Plaats voor gebruik van de trampoline:

16. Controleer of het plafond boven de plaats waar de trampoline staat niet te laag is.
17. Controleer of er geen hinderende elementen aanwezig zijn boven de plaats waar de trampoline staat (taken, kabels, enz.).
18. Houd voldoende afstand tussen de trampoline en muren, hekken, barrières en andere hinderende structuren en andere zones waar activiteiten plaatsvinden.
19. Controleer of er zich geen puntige of scherpe voorwerpen in de buurt van de trampoline bevinden.
20. Controleer of de zone waar de trampoline staat voldoende verlicht is.
21. Beveilig de trampoline tegen verkeerd gebruik. Laat niemand de trampoline alleen gebruiken.
22. Controleer of er zich geen hinderlijke voorwerpen op het trampolinedoek bevinden.
23. Personen belast is met toezicht op het gebruik van de trampoline moeten volwassen zijn en de gebruiksvoorschriften kennen.

C. Gebruik van de trampoline:

24. Haal geen acrobatische toeren uit. Landen op uw nek of hoofd is zeer gevaarlijk en kan leiden tot ernstig letsel of overlijden.
25. Niet meer dan één persoon tegelijk op de trampoline (voorkom botsingen)
26. Een volwassene die kennis genomen heeft van deze handleiding moet toezicht houden op het gebruik van de trampoline.
27. Trampolines van meer dan 51 cm worden niet aanbevolen voor kinderen jonger dan 6 jaar.
28. Niet op de trampoline springen om er op te komen.
29. Niet verend, of niet-verend springen om van de trampoline af te gaan. Ga op de rand zitten en zet uw voeten op de vloer.
30. De trampoline niet gebruiken om hoger te springen om een voorwerp te kunnen pakken of om van de trampoline af te springen.
31. U moet weten hoe u een serie sprongen stopt voordat u overgaat tot andere bewegingen om te stoppen strekt u de knieën op het moment dat uw voeten contact maken met het doek.
32. Voordat u uw training begint moet u de basisbeginselen van het springen leren.
33. Spring niet te hoog, ongeacht uw trainingsniveau.
34. Houd bij het springen de blik altijd op de trampoline gericht.
35. Train niet als uw vermoeid bent.
36. Laat de trampoline niet vrij toegankelijk zonder toezicht van een volwassene die kennis heeft van trainen met de trampoline.
37. Laat geen voorwerpen op of naast de trampoline liggen.
38. Gebruik de trampoline niet onder invloed van alcohol, drugs of medicijnen.
39. Controleer of het trampolinedoek droog is voordat u de trampoline gebruikt.
40. Neem contact op met een erkende trainer voor trampolinespringen als u uw trainingsniveau wilt verhogen.
41. Gebruik de trampoline niet bij veel wind.

D. Onderhoud van de trampoline:

- 42. Let op dat u geen verwondingen oploopt door contact met de randen als u de trampoline verplaatst.
- 43. Lees de montagehandleiding om uw trampoline te monteren.
- 44. controleer de staat van uw trampoline voor elk gebruik.
- 45. Controleer voor elk gebruik of het trampolinedoek niet is uitgerekt en of er geen gaten in zitten.
- 46. Controleer voor elk gebruik of de springveren niet defect zijn en ze goed bedekt worden door de beschermrand.
- 47. Voor onderhoud of reparatie van het product mogen alleen door de fabrikant geleverde onderdelen gebruikt worden.
- 48. Voor optimale hechting aan de vloer moeten de doppen voor de poten schoon en droog zijn.

MEDISCHE WAARSCHUWING

Raadpleeg, voordat u uw trainingsprogramma begint, uw arts, vooral voor personen ouder dan 35 jaar of personen met eerdere gezondheidsproblemen. Lees voor gebruik alle instructies. DECATHLON wijst alle aansprakelijkheid af voor elk lichamelijk letsel of materiële schade voortkomend uit gebruik van dit product

ONDERHOUD

Bescherm uw trampoline tegen vocht. Gebruik om de trampoline schoon te maken een doek en schoon water. Wrijf hem daarna af met een droge doek van katoen.

DE BASISSPRONG

- 1. Begin rechtop staand, met de voeten uit elkaar, breedte van de schouders, hoofd omhoog en de ogen gericht op het doek.
- 2. Beweeg de armen in een cirkelbeweging naar voren en naar achteren.
- 3. Spring met de tenen omlaag gericht.
- 4. Houdt de voeten uit elkaar als u op het doek landt.
- 5. Strek de knieën bij het landen om te stoppen.



GARANTIE

2 jaar garantie bij normaal gebruik .

De verplichtingen van DOMYOS op grond van deze garantie zijn beperkt tot vervanging of reparatie van het product naar beoordeling van DOMYOS. Alle producten waarop de garantie van toepassing is moeten door DOMYOS in een van haar erkende centra ontvangen worden, port betaald, en met voldoende aankoopbewijs. Deze garantie geldt niet in geval van:

Schade opgelopen tijdens transport

Verkeerd of abnormaal gebruik

Onjuiste montage

Gebrekkig onderhoud

Reparaties uitgevoerd door niet door DOYOS erkende technici

Gebruik voor commerciële doeleinden

Deze commerciële garantie sluit de wettelijke garantie die van toepassing is in landen en/of provincies niet uit.

Escolheu um aparelho de treino de cardio da marca DOMYOS. Agradecemos a sua confiança. Criamos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Este produto foi criado por desportistas para desportistas. Gostaríamos de receber todas as suas opiniões e sugestões em relação aos produtos DOMYOS. Para esse fim, a equipa da sua loja está à sua disposição, bem como o serviço de conceção dos produtos DOMYOS. Também pode contactar-nos em www.decathlon.com. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS o faça muito feliz.

RESUMO

Peças principais	2
Segurança	3
SegurançaSegurançaMontagem	4
Instruções	5
Serviço pós-venda	69
Utilização	70
Número das peças	71

APRESENTAÇÃO

O trampolim é uma atividade lúdica que permite manter a forma e tonicidade. Combina atividade cardiorrespiratória, tonificação e coordenação. Este produto destina-se a adultos. Manter fora do alcance das crianças com menos de 14 anos.

SEGURANÇA

Ler todos os avisos afixados no produto. Antes de utilizar, leia todos os cuidados a ter durante a utilização, bem como as instruções deste manual de utilização. Guarde este manual para consulta futura. A utilização do trampolim é da sua inteira responsabilidade.

A. Princípios gerais de utilização do trampolim:

1. Leia todas as instruções deste manual antes de utilizar o produto. Este produto deve ser utilizado exclusivamente da forma descrita neste manual. Guarde este manual para consulta futura durante toda a vida útil do produto.
2. É da responsabilidade do proprietário assegurar que todos os utilizadores do produto estão corretamente informados sobre todas as precauções de utilização.
3. A DOMYOS não pode ser considerada responsável por alegadas lesões ou danos sofridos por qualquer pessoa ou propriedade pela má utilização ou utilização abusiva deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
4. O produto é indicado somente para utilização doméstica. Não utilize o produto em contextos comerciais, de aluguer ou institucionais.
5. Utilize este produto no interior, ao abrigo da humidade e das poeiras, sobre uma superfície plana e sólida, e numa área suficientemente espaçosa. Garanta que dispõe de espaço suficiente para utilizar e movimentar-se em redor do produto em total segurança. Para proteger o chão, coloque um tapete debaixo do produto.
6. É da responsabilidade do utilizador assegurar uma manutenção adequada do produto. Após a montagem do produto e antes de cada utilização do mesmo, certifique-se que os parafusos estão bem apertados e não sobressaem. Verifique o estado das peças mais sujeitas a desgaste (tais como as molas e a lona de salto).
7. Em caso de degradação do produto, solicite a substituição imediata das peças gastas ou defeituosas ao serviço pós-venda da loja DECATHLON mais próxima e não utilize o produto antes da reparação completa.
8. Não guardar o produto num local húmido (junto a uma piscina, casa de banho, etc.).
9. Para proteção dos seus pés durante o exercício, utilize calçado de desporto. NÃO utilize roupas largas ou soltas que possam ficar presas na máquina. Remova as joias.
10. Prenda o cabelo para não incomodar durante o exercício.
11. Caso sinta alguma dor ou comece a ficar com tonturas durante o exercício, pare imediatamente, descanse e consulte um médico.
12. Antes de iniciar o programa de exercícios, é necessário consultar um médico para assegurar que não existem contraindicações, principalmente se não pratica desporto há muitos anos.
13. Não modifique o produto.
14. Peso máximo do utilizador: 100 kg (220 lb).
15. O produto tem de ser colocado sobre uma superfície plana, estável e rígida.

B. Local de utilização do trampolim:

16. Certifique-se de que não existe teto sobre a zona de prática.
17. Certifique-se de que não existem elementos sobre o trampolim que possam interferir na prática (ramos, cabos, etc.).
18. Afaste o trampolim de paredes, barreiras, vedações e quaisquer estruturas que interfiram ou de outras zonas de atividades.
19. Certifique-se de que não existem objetos pontiagudos ou cortantes nas imediações do trampolim.
20. Certifique-se de que a zona de utilização está desimpedida.
21. Proteja o trampolim de utilizações inadequadas. Não permita a prática sem vigilância.
22. Certifique-se de que não existem elementos obstrutivos debaixo da lona de salto.
23. A vigilância da utilização deve estar a cargo de um adulto com conhecimento das modalidades de utilização.

C. Utilizar o trampolim:

24. Não dê saltos acrobáticos. Uma aterragem sobre a cabeça ou sobre a nuca é perigosa e pode provocar ferimentos graves, incluindo a morte.
25. Apenas uma pessoa de cada vez sobre o trampolim (evitar choques entre pessoas).
26. A vigilância da utilização do trampolim deve estar a cargo de um adulto com conhecimento destas instruções.
27. Os trampolins com mais de 51 cm não são aconselhados para crianças com menos de 6 anos.
28. Não saltar sobre o trampolim para subir.
29. Não saltar com balanço ou sem balanço para descer do trampolim. Sente-se na borda e assente os pés no chão.
30. Não utilizar o trampolim para dar impulso para apanhar um objeto ou para saltar para fora do trampolim.
31. Devera aprender a interromper uma sessão de saltos antes de dominar toda a prática: para parar, flita os joelhos no momento do contacto dos pés com a lona.
32. Antes de começar a prática, deve aprender os princípios básicos de salto.
33. Evite saltar muito alto, independentemente do seu nível de prática.
34. Quando saltar, deve estar sempre a olhar para o trampolim.
35. Não pratique quando se sentir cansado.
36. Não deixe o trampolim acessível sem vigilância de um adulto conhecedor da prática do trampolim.
37. Não deixe objetos sobre ou ao lado do trampolim.
38. Não utilize o trampolim sob o efeito de álcool, estupefacientes ou medicamentos.
39. Verifique se a lona de salto está seca antes da utilização.
40. Se pretender melhorar as suas competências de prática, contacte um instrutor de trampolim certificado.
41. Não utilize o trampolim se estiver vento.

D. Manutenção do trampolim:

- 42. Tenha cuidado para não se magoar nos rebordos quando deslocar o produto.
- 43. Leia as instruções de montagem para montar o trampolim.
- 44. Verifique o bom estado do trampolim antes de cada utilização.
- 45. Verifique antes de cada utilização se a tela de salto não tem furos e se está esticada.
- 46. Verifique antes de cada utilização se as molas não estão danificadas e se estão bem cobertas pela proteção circular.
- 47. Devem ser utilizados apenas componentes fornecidos pelo fabricante para a manutenção ou reparação do produto.
- 48. Para garantir uma aderência ideal ao chão, as proteções dos pés devem estar limpas e secas.

ADVERTÊNCIA MÉDICA

Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico, principalmente no caso de pessoas com mais de 35 anos ou com histórico de problemas de saúde. Leia todas as instruções antes de utilizar o produto. A DECATHLON não pode ser considerada responsável por quaisquer lesões ou danos sofridos pelos bens resultantes da utilização deste produto.

MANUTENÇÃO

Proteja o trampolim contra humidade. Para limpar o trampolim, utilize uma esponja e água limpa. Em seguida, limpe com um pano de algodão seco.

O SALTO DE BASE

- 1. Iniciar o salto na posição em pé, pés afastados à largura dos ombros, cabeça erguida e olhar para a lona.
- 2. Balançar os braços de trás para a frente num movimento circular.
- 3. Saltar apontando a ponta dos pés para baixo.
- 4. Manter os pés afastados durante o ressalto na lona.
- 5. Para parar, fletir os joelhos na aterragem.



GARANTIA

Garantia de 2 anos no modo de utilização normal.

As obrigações da DOMYOS, em virtude desta garantia, limitam-se à substituição ou reparação do produto, segundo critério da DOMYOS. Todos os produtos aos quais a garantia é aplicável devem ser recebidos pela DOMYOS num dos seus centros autorizados, com portes pagos, acompanhados pelo devido comprovativo de compra. Esta garantia não se aplica em caso de:

Danos causados durante transporte

Utilização indevida ou anormal

Montagem incorreta

Manutenção incorreta

Reparações efetuadas por técnicos não autorizados pela DOMYOS

Utilização para fins comerciais

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável de acordo com o país e/ou região.

Zdecydował się Państwo na zakup przyrządu do ćwiczeń fizycznych typu kardio marki Domyos. Dziękujemy za okazanie zaufania. Stworzyliśmy markę Domyos, aby umożliwić wszystkim sportowcom utrzymanie sprawności fizycznej. Produkt został stworzony przez sportowców dla sportowców. Zachęcamy do przekazywania wszelkich uwag i sugestii dotyczących produktów marki Domyos. W tym celu można zwrócić się do pracownika sklepu lub działu ds. produktów marki Domyos. Produkty naszej marki można również znaleźć na stronie www.decathlon.com. Życzymy udanych ćwiczeń. Mamy nadzieję, że niniejszy produkt marki Domyos dostarczy Państwu wiele radości.

SPIS TREŚCI

Podstawowe elementy	2
Bezpieczeństwo	3
BezpieczeństwoBez- pieczeństwoMontaż	4
Instrukcja użytkowania	5
Obsługa posprzedażowa	69
Zastosowanie	70
Liczba elementów	71

INFORMACJE PODSTAWOWE

Trampolina zapewnia mnóstwo zabawy, pozwalając jednocześnie utrzymać sprawność i dobrą sylwetkę. Umożliwia poprawę stanu układu krążeniowo-oddechowego, sylwetki oraz koordynacji ruchów. Trampolina przeznaczona jest dla osób dorosłych. Należy przechowywać ją w miejscu niedostępnym dla dzieci poniżej 14 roku życia.

BEZPIECZEŃSTWO

Przeczytać wszystkie ostrzeżenia dołączone do produktu. Przed przystąpieniem do korzystania z produktu przeczytać wszystkie środki ostrożności oraz instrukcje zawarte w niniejszym podręczniku. Zachować podręcznik na przyszłość.

Użytkownik ponosi wszelką odpowiedzialność za korzystanie z trampoliny.

A. Ogólne zasady dotyczące korzystania z trampoliny:

1. Przed użyciem produktu przeczytać wszystkie instrukcje zawarte w niniejszym podręczniku. Nie używać produktu w sposób inny niż opisano w niniejszym podręczniku. Zachować niniejszy podręcznik przez cały okres użytkowania produktu.
2. Właściciel powinien poinformować wszystkich użytkowników o zaleceniach obsługi produktu.
3. Marka Domyos nie ponosi żadnej odpowiedzialności za roszczenia dotyczące uszkodzenia ciała lub szkody materialne wynikające z nieprawidłowego użytkowania produktu przez nabywcę lub jakiegokolwiek inną osobę.
4. Produkt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego. Nie używać produktu do celów komercyjnych, usługowych i innych.
5. Używać produktu w odpowiednio dużym pomieszczeniu pozbawionym wilgoci i kurzu, na płaskiej, twardej powierzchni. Upewnić się, że przestrzeń dookoła produktu umożliwia bezpieczny dostęp i poruszanie się. W celu zabezpieczenia podłoża powierzchnię pod produktem można przykryć dywanem.
6. Użytkownik odpowiada za prawidłową konserwację produktu. Po zamontowaniu produktu i przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy elementy mocujące są odpowiednio dokręcone i nie wystają. Sprawdzając stan części w największym stopniu narażonych na zużycie (np. sprężyny i płachty do skakania).
7. W przypadku pogorszenia jakości produktu należy niezwłocznie wymienić wszystkie zużyte lub uszkodzone elementy, zwracając się do działu obsługi posprzedażowej najbliższego sklepu DECATHLON. Nie korzystać z produktu, dopóki nie zostanie w pełni naprawiony.
8. Nie przechowywać produktu w wilgotnym miejscu (przy basenie, łazience itp.).
9. Zakładać obuwie sportowe, aby chronić nogi w trakcie korzystania z produktu. **NE ZAKŁADAĆ** obszernych lub zwisających ubrań, które mogą zaczepić się o elementy produktu. Zdjąć biżuterię na czas korzystania z produktu.
10. Spać włosy tak, aby nie przeszkadzały w czasie korzystania z produktu.
11. Jeżeli w czasie ćwiczenia poczujesz ból lub zawroty głowy, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.
12. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, aby mieć pewność, że nie występują żadne przeciwwskazania. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, w której od kilku lat nie uprawiano sportu.
13. Nie modyfikować produktu.
14. Maksymalna waga użytkownika: 100 kg.
15. Produkt należy ustawić na płaskim, stabilnym i twardym podłożu.

B. Miejsce użytkowania trampoliny:

16. Sprawdzić, czy nad miejscem ćwiczeń nie ma sufitu.
17. Sprawdzić, czy nad trampoliną nie ma żadnych przedmiotów utrudniających korzystanie z produktu (gałęzie, przewody itp.).
18. Odsunąć trampolinę od ścian, bram, ogrodzeń i innych konstrukcji utrudniających korzystanie z produktu, jak również miejsc, w których wykonuje się inne aktywności.
19. Sprawdzić, czy w pobliżu trampoliny nie ma żadnych tnących lub ostro zakończonych przedmiotów.
20. Sprawdzić, czy miejsce użytkowania produktu jest odpowiednio oświetlone.
21. Zabezpieczyć trampolinę przed niewłaściwym użytkowaniem. Nie korzystać z produktu bez nadzoru.
22. Sprawdzić, czy pod płachtą do skakania nie ma elementów utrudniających korzystanie z produktu.
23. Osoby nadzorujące korzystanie z trampoliny muszą być dorośli i zaznajomione z obsługą produktu.

C. Korzystanie z trampoliny:

24. Nie wykonywać akrobacji. Upadek na głowę lub kark jest bardzo niebezpieczny i może prowadzić do poważnych urazów lub śmierci.
25. Jednocześnie z trampoliny może korzystać wyłącznie jedna osoba (w celu uniknięcia zderzeń).
26. Korzystanie z trampoliny musi nadzorować osoba dorosła zaznajomiona z niniejszymi ostrzeżeniami.
27. Nie zaleca się korzystania z trampolin o wysokości przekraczającej 51 cm przez dzieci w wieku poniżej 6 roku życia.
28. Nie wskakiwać przy pomocy trampoliny w miejsca położone wyżej.
29. Nie należy wskakiwać na trampolinę ani nie zeskakiwać z trampoliny. Należy usiąść na brzegu i umieścić nogi na podłożu.
30. Nie korzystać z trampoliny w celu pochwycenia przedmiotu lub jego przeskoczenia.
31. Przed przystąpieniem do nauki innych czynności należy opanować zatrzymywanie podskoków: aby zatrzymać się, należy ugiąć kolana, gdy stopy dotykają płachty.
32. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy opanować podstawowy skok.
33. Unikac zbyt wysokich podskoków niezależnie od poziomu umiejętności.
34. Podczas podskakiwania należy zawsze skupiać wzrok na trampolinie.
35. Nie ćwiczyć w razie zmęczenia.
36. Nie pozostawiać trampoliny w łatwo dostępnym miejscu bez nadzoru osoby dorosłej zaznajomionej z jej obsługą.
37. Nie pozostawiać żadnych przedmiotów na trampolinie lub obok trampoliny.
38. Nie korzystać z trampoliny pod wpływem alkoholu, narkotyków lub leków.
39. Przed przystąpieniem do korzystania z trampoliny sprawdzić, czy jest sucha.

40. Użytkownik chcący poprawić poziom umiejętności korzystania z trampoliny powinien skorzystać z pomocy dyplomowanego instruktora.
41. Nie korzystać z trampoliny na wietrze.

D. Konserwacja trampoliny:

42. Uważać, aby nie skaleczyć się o krawędzie produktu podczas jego przemieszczania.
43. Przed przystąpieniem do składania trampoliny należy przeczytać instrukcję montażu.
44. Sprawdzić stan trampoliny przed każdym użyciem.
45. Przed każdym użyciem sprawdzić, czy płachta do skakania nie jest luźna lub przebita.
46. Przed każdym użyciem sprawdzić, czy sprężyny nie są uszkodzone i czy są dobrze zabezpieczone okrągłą osłoną.
47. Do konserwacji lub naprawy produktu należy używać wyłącznie elementów dostarczonych przez producenta.
48. Aby zagwarantować odpowiednie przyleganie do podłoża, nakładki na nogi muszą być suche i czyste.

OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE ZDROWIA

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Dotyczy to w szczególności osób po 35 roku życia i mających wcześniejsze problemy zdrowotne. Należy przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem. Firma DECATHLON nie ponosi odpowiedzialności za żadne urazy lub szkody materialne powstałe w wyniku korzystania z produktu.

KONSERWACJA

Chronić trampolinę przed wilgocią. Do mycia trampoliny używać gąbki i czystej wody. Następnie wytrzeć suchą bawełnianą szmatką.

PODSTAWOWY SKOK

1. Rozpocząć w pozycji wyprostowanej, ze stopami ustawionymi na szerokość ramion, z głową do góry i oczami skierowanymi ku płachcie.
2. Poruszać ramionami w przód i w tył, wykonując ruchy obrotowe.
3. Podskoczyć, kierując palce stóp do podłoża.
4. Podczas odbijania się od płachty stopy powinny być rozłączone.
5. Aby się zatrzymać, należy ugiąć kolana przy lądowaniu.



GWARANCJA

2-letnia gwarancja w normalnych warunkach użytkowania.

Zobowiązania marki DOMYOS wynikające z gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy produktu według uznania marki DOMYOS. Każdy produkt objęty gwarancją należy dostarczyć marce DOMYOS wraz ze stosownym dowodem zakupu za pośrednictwem wybranych punktów obsługi na koszt właściciela. Gwarancja nie ma zastosowania w następujących przypadkach:

Uszkodzenia w czasie transportu

Nieprawidłowa lub nieodpowiednia eksploatacja

Nieprawidłowy montaż

Nieprawidłowa konserwacja

Naprawy wykonane przez techników bez autoryzacji DOMYOS

Użytkowanie do celów komercyjnych

Niniejsza gwarancja handlowa nie wyklucza gwarancji prawnej obowiązującej w zależności od kraju i/lub regionu.

Ön egy DOMYOS cardio fitness-terméket választott. Köszönjük a bizalmát. Mi azért hoztuk létre a DOMYOS márkát, hogy az összes sportoló fitt maradjon. Ezt a terméket sportolók hozták létre sportolók számára. Örömmel vesszük a DOMYOS termékekkel kapcsolatos észrevételeit és javaslatait. Az üzletben lévő csapat, valamint a DOMYOS termékek tervezésért felelős csapat zivését meghallgatja Önt. A www.decathlon.com oldalon is megtalálhat minket. Mindannyian a legjobbakat kívánjuk az Ön edzéséhez, és reméljük, hogy ez a DOMYOS termék a szórakozás szinonimájává válik az Ön számára.

TARTALOMJEGYZÉK

Fő részek	2
Biztonság	3
BiztonságBiztonság Összeállítás	4
Utasítások	5
Értékesítés utáni szervíz	69
Használat	70
Alkatrészek száma	71

BEMUTATÁS

A trambulinozás egy szórakoztató tevékenység, amely lehetővé teszi, hogy megőrizze az alakját és a tónusát. Kombinálja a szívvel és a légzőszervekkel kapcsolatos, valamint a tónusozással és a koordinációval kapcsolatos tevékenységeket. Fejlesztette számára készült. 14 év alatti gyermekek elől elzárva tartandó.

BIZTONSÁG

Olvassa el a termékre vonatkozó összes figyelmeztetést. Használat előtt olvassa el a kézikönyvben található összes óvintézkedést és utasítást. Tartsa meg ezt a kézikönyvet a jövőre való tekintettel.

A trambulin használata minden szempontból az Ön felelőssége.

A. A trambulin használatának általános alapelvei:

- A termék használata előtt olvassa el a kézikönyvben található utasításokat. Ezt a terméket csak a jelen kézikönyvben leírt módon használhatja. Órizza meg a kézikönyvet a termék teljes élettartama alatt.
- A tulajdonosok felelősek annak biztosításáért, hogy a termék minden felhasználója megfelelő tájékoztatást kapjon a használattal kapcsolatos minden óvintézkedésről.
- A Domyos nem tehető felelőssé semmilyen személy vagy vagyontárgy számára okozott sérülésért vagy kárért, amely a terméknek a vásárló vagy bármely más személy általi helytelen használatából ered.
- A termék kizárólag otthoni használatra készült. Ne használja a terméket kereskedelmi, bérleti vagy intézményi keretek közt.
- Ezt a terméket kizárólag beltéren, nedvességtől és portól védve, sima, szilárd felületen és megfelelően széles helyen használhatja. Győződjön meg róla, hogy elegendő hely áll rendelkezésre a termék és a termék biztonságos hozzáférése számára. A padló védelme érdekében fedje le a padlót egy szőnyeggel a termék alatt.
- A felhasználó felelőssége az eszköz megfelelő karbantartása. A termék összeszerelése után és minden használat előtt ellenőrizze, hogy a rögzítők elég szorosak-e, és hogy nem nyúltak meg. Ellenőrizze a leginkább kopásveszélyes alkatrészek állapotát (pl. a rugók és a visszapatтанó szövet).
- Ha a termék sérült, azonnal cseréltesse ki a kopott vagy hibás alkatrészeket a legközelebbi DECATHLON áruház értékesítés utáni szervizével, és ne használja a terméket a javítás befejezése előtt.
- Ne tárolja a terméket nedves helyen (medence szélén, fürdőszobában...).
- A lábai védelme érdekében edzés közben viseljen sportcipőt. NE viseljen laza ruházatot, amely az eszközbe beakadhat. Vegye le az ékszereket.
- Kösse fel a hosszú haját, hogy edzés közben az ne akadjon be sehova sem.
- Amennyiben a gyakorlatok végzése közben fájdalmat érez vagy szédül, haladéktalanul álljon le, pihenjen, majd keresse fel kezelőorvosát.
- Mielőtt elkezdené ezt az edzésprogramot, konzultáljon egy orvossal, és győződjön meg arról, hogy nincsenek ellenjavallatai, különösen, ha Ön több éve nem sportolt.
- Ne módosítsa a terméket.
- Max. felhasználói súly: 100 kg - 220 font .
- A terméket lapos, stabil és merev felületen kell elhelyezni.

B. A trambulin használatának helye:

- Ellenőrizze, hogy nincs-e mennyezet a gyakorlati terület felett.
- Ellenőrizze, hogy nincsenek-e zavaró elemek a trambulin felett (ágak, kábelek ...).
- Tartsa távol a trambulint a falaktól, korlátoktól, kerítésektől, zavaró szerkezetektől vagy egyéb tevékenységi területektől.
- Ellenőrizze, hogy nincsenek hegyes vagy éles tárgyak a trambulin közelében.
- Ellenőrizze, hogy a felhasználási terület jól meg van-e világítva.
- Biztosítsa a trambulint minden helytelen használat ellen. Ne hagyja, hogy bárki egyedül használja.
- Ellenőrizze, hogy nincs-e akadályozó elem a visszapatтанó vászon alatt.
- A trambulin használatának felügyeletéért felelős minden személynek felnőttnek kell lennie, és ismernie kell a használati feltételeket.

C. A trambulin használata:

- Ne csináljon akrobatikus mozdulatokat. A fejre vagy a nyakra történő érzékes nagyon veszélyes, és súlyos sérülést vagy halált okozhat.
- Egyszerre csak egy személy tartozkodhat a trambulinon (az ütközések elkerülése érdekében)
- Azoknak a felnőtteknek, akik ismerik ezt a tájékoztatót, felügyelniük kell a trambulin használatát.
- Az 51 cm feletti trambulinok 6 éven aluli gyermekek számára nem ajánlottak.
- Ne ugorjon fel a trambulinra
- A trambulinnak se a visszapatтанó vászonjáról, se más eleméről ne ugorjon le. Üljön a szélére, és tegye le a lábát a talajra
- Ne használja a trambulint arra, hogy elkapjon egy tárgyat vagy arra, hogy kiugorjon belőle
- Tudnia kell, hogyan hagyhatja abba az ugrást, mielőtt bármilyen más műveletet elkezdené. Az ugrás befejezéshez hajlítsa meg a térdét, hogy a lábai érintkezzenek a trambullinnal
- Mielőtt elkezdené a gyakorlatot, meg kell tanulnia az ugrás alapjait
- Kerülje a túl magasra történő ugrást, függetlenül a gyakorlottsága szintjétől
- Amikor ugrik, mindig tartsa a szemét a trambulinon
- Ne gyakoroljon, ha fáradtnak érzi magát.
- Ne hagyja el a trambulint úgy, hogy nincs a közelben olyan felnőtt, aki ismeri a trambulint.
- Ne hagyjon semmit a trambulinon vagy annak közelében.
- Ne használja a trambulint, ha alkohol, drog vagy gyógyszer hatása alatt van.
- Használat előtt ellenőrizze, hogy a trambulin szőnyege száraz-e.
- Ha fejleszteni szeretné készségét, lépjen kapcsolatba egy minősített trambulin oktatóval
- Ne használja a trambulint szeles időben

D. A trambulin karbantartása:

- 42. Ügyeljen arra, hogy a termék mozgatása közben ne sértse meg magát a széleken.
- 43. A trambulin összeállításához olvassa el a szerelési útmutatót.
- 44. Használat előtt ellenőrizze, hogy a trambulin jó állapotban van-e.
- 45. Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a visszapattanó szövet nincs-e átszúrva vagy nem laza.
- 46. Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a rugók nem töröttek-e, és hogy a körkörös védelem megfelelően van-e lefedve.
- 47. Csak a gyártó által biztosított alkatrészeket szabad használni a termék karbantartásához vagy javításához
- 48. A talajhoz való optimális tapadás biztosítása érdekében a lábvédő sapkának tisztának és száraznak kell lennie

EGÉSZSÉGÜGYI JAVASLAT

Minden edzésprogram megkezdése előtt forduljon orvosához, különösen, ha 35 éven felüli, vagy ha korábban egészségügyi problémákkal küzdött. Használat előtt olvassa el az utasításokat. A DECATHLON nem vállal semmilyen felelőséget a termék használatából eredő személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

ÁPOLÁS

Védje a trambulint a víztől. A trambulin tisztításához használjon szivacsot és vizet. Ezután száraz pamut ruhával törölje le.

ALAPVETŐ UGRÁS

- 1. Induljon el függőleges helyzetben, a lábak egymástól válszélességben legyenek, a fej előre néz és a szemek a matracra fókuszálnak.
- 2. Karjait lendítse előre és hátra körkörös mozdulattal.
- 3. Úgy ugorjon, hogy lábujjai lefelé nézzenek.
- 4. A szőnyegen ugrálva tartsa lábfejeit egymástól távol.
- 5. A befejezéshez hajlítsa meg a térdeit az érkezéskor.



GARANCIA

2 éves garancia a rendeltetésszerű használat függvénye.

A DOMYOS ezen garanciával kapcsolatos kötelezettsége a termék cseréjére vagy javítására korlátozódik, a DOMYOS döntése alapján. Minden olyan terméket, amelyre a garancia vonatkozik, a DECATHLON-nak a jóváhagyott létesítményeinek egyikében kell átvennie, a szállítás előzetes megfizetésével, és a vásárlás megfelelő igazolásával együtt. Ez a garancia nem vonatkozik a következő esetekre:

- Szállítás során tapasztalt sérülés
- Nem megfelelő vagy rendellenes használat
- Helytelen összeszerelés
- Helytelen karbantartás
- A DOMYOS által nem jóváhagyott technikusok által végzett javítások
- Kereskedelmi célú használat

A jelen garancia nem zárja ki az országa és/vagy tartománya szerint alkalmazandó törvényes garanciákat.

Ati ales un aparat de fitness cardio marca DOMYOS. Vă multumim pentru încrederea acordată. Am creat marca DOMYOS pentru a permite tuturor sportivilor să rămână în formă. Acest produs este creat de sportivi pentru sportivi. Am în bucurie să primim toate observațiile și sugestiile dumneavoastră referitoare la produsele DOMYOS. În acest sens, echipa din magazinul dumneavoastră este gata să vă asculte, ca și serviciul de concepție a produselor DOMYOS. Ne puteți găsi și la www.decathlon.com. Vă dorim un antrenament bun și sperăm că acest produs DOMYOS va fi pentru dumneavoastră sinonim cu plăcerea.

REZUMAT

Componente principale	2
Securitate	3
Securitate Securitate A-samblare	4
Instrucțiuni	5
Service după vânzare	69
Utilizare	70
Număr de componente	71

PREZENTARE

Trambulina este o activitate ludică care permite menținerea formei și tonicității dumneavoastră. Aceasta combină activitatea cardio-respiratorie, tonifierea și coordonarea. Se adresează adulților. A nu se lăsa la îndemâna copiilor cu vârsta sub 14 ani.

SECURITATE

Citiți toate avertismentele aplicate pe produs. Înainte de utilizare, citiți toate precauțiile de utilizare și instrucțiunile din acest manual de utilizare. Păstrați manualul pentru a-l consulta ulterior. Orice utilizare a trambulinei este pe răspunderea dumneavoastră.

A. Principii generale de utilizare a trambulinei:

1. Citiți toate instrucțiunile din acest manual înainte de a utiliza produsul. Nu utilizați acest produs decât în modul descris în acest manual. Păstrați acest manual pe toată durata de viață a produsului.
2. Proprietarul trebuie să se asigure că toți utilizatorii produsului sunt informați corespunzător despre toate precauțiile de utilizare.
3. Domyos derogă toate responsabilitățile legate de reclamațiile pentru răniri sau pentru daune produse oricărei persoane sau oricărui bun ca urmare a utilizării greșite a acestui produs de către cumpărător sau de către orice altă persoană.
4. Produsul nu este destinat decât utilizării casnice. Nu utilizați produsul în nicio împrejurare comercială, locativă sau instituțională.
5. Utilizați acest produs în interior, ferit de umiditate și de praf, pe o suprafață plană și solidă și într-un spațiu suficient de mare. Asigurați-vă că dispuneți de un spațiu suficient pentru acces și deplasări în jurul produsului în deplină siguranță. Pentru a proteja solul, acoperiți-l cu un covor sub produs.
6. Este responsabilitatea utilizatorului să asigure buna întreținere a aparatului. După montarea produsului și înainte de fiecare utilizare, controlați ca elementele de fixare să fie bine strânse și să nu depășească nivelul. Verificați starea componentelor cele mai expuse la uzură (cum ar fi arcurile și pânza pentru ricoșeu).
7. În cazul degradării produsului, înlocuiți imediat orice componentă uzată sau defectă prin intermediul serviciului după vânzare din magazinul dumneavoastră DECATHLON cel mai apropiat și nu utilizați produsul înainte de repararea completă.
8. Nu stocați produsul într-un loc umed (marginea piscinei, sala de baie ...).
9. Pentru protecția picioarelor în timpul exercițiilor, purtați pantofi de sport. Nu purtați îmbrăcăminte largă sau care atârână și riscă să se prindă în aparat. Scoateți bijuteriile.
10. Prindeți-vă părul pentru a nu vă jena în timpul exercițiilor.
11. Dacă simțiți o durere sau dacă aveți amețeli în timp ce faceți exercițiile, odihniți-vă și consultați medicul.
12. Înainte de a începe programul de exerciții, este necesar să consultați un medic pentru a vă asigura că nu există contraindicații; în special dacă nu ați făcut sport mai mulți ani.
13. Nu modificați produsul.
14. Greutate maximă a utilizatorului: 100 kg - 220 livre.
15. Produsul trebuie să fie așezat pe o suprafață plană, stabilă și rigidă.

B. Loc de utilizare a trambulinei:

16. Controlați să nu existe plafon deasupra zonei de exersare.
17. Controlați să nu existe elemente care deranjează deasupra trambulinei (crengi, cabluri ...).
18. îndepărtați trambulina de ziduri, bariere, pereți despărțitori, orice structuri care deranjează sau orice alte zone de activități.
19. Verificați să nu se afle nici un obiect ascuțit pe marginile trambulinei.
20. Verificați ca zona de utilizare să fie bine luminată.
21. Asigurați trambulina împotriva oricăror utilizări incorecte. Nu lăsați pe nimeni să o utilizeze singur.
22. Verificați ca nici un element obstructiv să nu se situeze sub pânza pentru ricoșeu.
23. Orice persoană responsabilă de supravegherea utilizării trambulinei trebuie să fie adult și să cunoască modalitățile de utilizare.

C. Utilizați trambulina:

24. Nu faceți figuri acrobatice. Orice aterizare pe cap sau pe ceafă este foarte periculoasă și poate antrena răniri grave sau chiar moartea.
25. Nu trebuie să se afle mai multe persoane în același timp pe trambulină (pentru a evita loviturile).
26. O persoană adultă care a luat la cunoștință aceste instrucțiuni trebuie să supravegheze utilizarea trambulinei.
27. Trambulinele de mai mult d 51 cm nu sunt recomandate pentru copii mai mici de 6 ani.
28. Nu săriți pe trambulină pentru a vă urca deasupra.
29. Nu săriți cu ricoșeu sau fără ricoșeu de pe trambulină pentru a cobori. Așezați-vă pe pânza pentru ricoșeu și puneți picioarele pe sol.
30. Nu utilizați trambulina ca mijloc de impulsinare pentru a prinde un obiect sau pentru a sări în afara acesteia.
31. Trebuie să știți să întrerupeți orice sesiune de salturi înainte de controla orice altă acțiune: Pentru a vă opri, flexați genunchii în momentul contactului picioarelor cu pânza.
32. Înainte de a începe exercițiile, trebuie să învățați fundamentele saltului.
33. Evitați să săriți prea sus oricare ar fi nivelul dumneavoastră de exersare.
34. Când săriți, trebuie să păstrați în permanență privirea spre trambulină.
35. Nu exersați dacă vă simțiți obosit(ă).
36. Nu lăsați trambulina accesibilă liber fără supravegherea unui adult care cunoaște modul de utilizare a trambulinei.
37. Nu lăsați niciun obiect pe sau lângă trambulină.
38. Nu utilizați trambulina sub influența alcoolului, a drogurilor sau a medicamentelor.
39. Verificați ca pânza trambulinei să fie uscată înainte de utilizare.
40. Dacă doriți să îmbunătățiți competențele de exersare, contactați un instructor de trambulină autorizat.
41. Nu utilizați trambulina dacă bate vântul.

D. **Întreținerea trambulinei:**

- 42. Atenție să nu vă răniți pe margini la deplasarea produsului.
- 43. Citiți instrucțiunile de montare pentru montarea trambulinei.
- 44. Verificați ca trambulina să fie în bună stare înainte de fiecare utilizare.
- 45. Verificați înainte de fiecare utilizare ca pânza pentru ricoșeu să nu fie găurită sau lăsată.
- 46. Verificați înainte de fiecare utilizare ca arcurile să nu fie rupte și să fie bine acoperite de protecția circulară.
- 47. Trebuie să se utilizeze numai componentele furnizate de producător pentru a întreține sau repara produsul.
- 48. Pentru a garanta o aderență optimă la sol, capacele picioarelor trebuie să fie curate și uscate.

ATENȚIONARE MEDICALĂ

Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul, în special pentru persoanele care au mai mult de 35 de ani sau cele care au avut anterior probleme de sănătate. Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizare. DECATHLON declină orice răspunderi pentru orice vătămări corporale sau daune produse bunurilor ca urmare a utilizării acestui produs.

ÎNȚEȚINERE

Protejați trambulina împotriva umidității. Pentru a curăța trambulina, folosiți un burete și apă curată. Ștergeți apoi cu o lavetă uscată de bumbac.

SALTUL DE BAZĂ

- 1. Începeți în poziția în picioare, cu picioarele depărtate la lățimea umerilor, capul în sus și ochii îndreptați spre covor.
- 2. Balansați brațele din față în spate într-o mișcare circulară.
- 3. Săriți îndreptând vârful picioarelor în jos.
- 4. Mențineți picioarele depărtate în timp ce săriți pe covor.
- 5. Pentru a vă opri, flexați genunchii la aterizare.



GARANȚIE

- 2 ani garanție în condiții de utilizare normale.
- Obligația DOMYOS în baza acestei garanții se limitează la înlocuirea sau la repararea produsului, la discreția DOMYOS. Toate produsele pentru care se aplică garanția trebuie să fie primite de DOMYOS într-un dintre centrele sale autorizate, cu transportul plătit, însoțite de dovada suficientă a cumpărării. Această garanție nu se aplică în următoarele cazuri:
- Daune provocate în timpul transportului
- Utilizare necorespunzătoare sau utilizare anormală
- Montare greșită
- Întreținere necorespunzătoare
- Reparațiile efectuate de tehnicieni neautorizați de DOMYOS
- Utilizarea în scopuri comerciale
- Această garanție comercială nu exclude garanție legală aplicabilă în funcție de țară și/sau provincie.

Vybrali ste si kardio fitness produkt značky DOMYOS. Ďakujeme Vám za dôveru. Vytvorili sme značku DOMYOS, ktorá umožňuje všetkým športovcom udržať sa v kondícii. Tento produkt vytvorili športovci pre športovcov. Užívajte vase zariadenky a návraty týkajúce sa produktov DOMYOS. Za týmto účelom vás tím vo vašej predajni počúva, ako aj služba zodpovedná za navrhovanie produktov DOMYOS. Môžete nás nájsť aj na stránke www.decathlon.com. Prajeme vám všetko najlepšie počas vášho tréningu a futbalu, že tento produkt DOMYOS bude synonymom pre potešenie.

OBSAH

Hlavné diely	2
Bezpečnosť	3
BezpečnosťBezpečnosťMontáž	4
Pokyny	5
Popredajný servis	69
Používanie	70
Číslo dielu	71

ÚVOD

Trampolína je zábavná aktivita, ktorá vám umožní udržať sa vo forme a tvarovať si telo. Spája kardio-respiračnú aktivitu, tvarovanie a koordináciu. Je vyhradená pre dospelých. Uchovávať mimo dosahu detí mladších ako 14 rokov.

BEZPEČNOSŤ

Prečítajte si všetky upozornenia na výrobku. Pred použitím si prečítajte všetky bezpečnostné opatrenia a pokyny v tomto návode. Tento návod si uchovajte na budúce použitie.

Za používanie trampolíny nesiete zodpovednosť.

A. Všeobecné zásady používania trampolíny:

1. Pred použitím výrobku si prečítajte všetky pokyny v tomto návode. Tento výrobok používajte iba spôsobom opísaným v tomto návode. Tento návod uchovávať po celú dobu životnosti výrobku.
2. Majitelia sú zodpovední za to, že všetci užívatelia výrobku sú vhodne informovaní o všetkých bezpečnostných opatreniach .
3. Spoločnosť Domyos nemôže niesť zodpovednosť za nároky za zranenie alebo škodu, ktorá vznikla akejkoľvek osobe alebo majetku pochádzajúcemu z používania alebo zneužitia tohto produktu kupujúcim alebo akoukoľvek inou osobou.
4. Tento výrobok je určený len na domáce použitie. Nepoužívajte výrobok v žiadnom komerčnom, nájomnom alebo inštitucionálnom prostredí.
5. Tento výrobok používajte v interiéri chránený pred vlhkosťou a prachom, na rovnom, pevnom povrchu a v dostatočne širokom priestore. Uistite sa, že je k dispozícii dostatočný priestor na bezpečný prístup k produktu a okolo produktu. Z dôvodu ochrany podlahy pokryte podlahu pod produktom kobercom.
6. Za správnu údržbu jednotky zodpovedá používateľ. Po montáži výrobku a pred každým použitím skontrolujte, či sú upevňovacie prvky pevné a nevyčnievajú. Skontrolujte stav dielov, ktoré sú najviac opotrebovávané (napr. pružiny a odrazová tkanina).
7. Ak je váš výrobok poškodený, okamžite vymeňte všetky opotrebované alebo chybné súčiastky v servise najbližšieho obchodu DECATHLON a výrobok pred úplnou opravou nepoužívajte.
8. Výrobok neskladujte na vlhkom mieste (okraj bazéna, kúpeľňa...).
9. Na ochranu nôh pri cvičení používajte športovú obuv. NEPOUŽÍVAJTE voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v prístroji. Dajte si dolu šperky.
10. Dlhé vlasy si zapnite tak, aby sa nedostali do cesty pri cvičení.
11. Ak pociťujete akúkoľvek bolesť alebo ak počas cvičenia pociťte závrat, okamžite zastavte, odpočinite si a poraďte sa so svojim lekárom.
12. Pred vykonaním tohto cvičebného programu je potrebné poradiť sa s lekárom, aby sa zabezpečilo, že neexistujú žiadne kontraindikácie, najmä ak ste nešportovali niekoľko rokov.
13. Produkt neupravujte.
14. Max. hmotnosť používateľa: 100 kg .
15. Výrobok sa musí umiestniť na rovný, stabilný a pevný povrch.

B. Miesto použitia trampolíny:

16. Skontrolujte, či nad miestom cvičenia nie je strop.
17. Skontrolujte, či nad trampolínou nie sú žiadne rušivé prvky (vetvy, káble ...).
18. Udržujte trampolínu v dostatočnej vzdialenosti od stien, prekážok, plotov, rušivých konštrukcií alebo iných miest určených na rôzne aktivity.
19. Skontrolujte, či v blízkosti trampolíny nie sú žiadne špicaté alebo ostré predmety.
20. Skontrolujte, či je oblasť používania dobre osvetlená.
21. Zabezpečte si trampolínu proti akémukoľvek nesprávnemu použitiu. Nedovoľte, aby ju niekto používal sám.
22. Skontrolujte, či sa pod odrazovým plátnom nenachádza žiadny prekážajúci prvok.
23. Každá osoba zodpovedná za monitorovanie používania trampolíny musí byť dospelá osoba a poznať podmienky používania.

C. Použite svoju trampolínu:

24. Nerobte akrobatické figúry. Akékoľvek pristátie na hlave alebo krku je veľmi nebezpečné a môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť.
25. Na trampolíne nesmie byť v rovnakom čase viac ako jedna osoba (vyhnite sa otrasom).
26. Dospelá osoba, ktorá je oboznámená s touto písomnou informáciou, by mala sledovať používanie trampolíny.
27. Trampolíny nad 51 cm sa neodporúčajú deťom do 6 rokov.
28. Neskačte na trampolíne, keď na ňu leziete.
29. Pri odchode z trampolíny po nej neskačte s odrazom ani bez odrazu. Sadnite si na okraj a položte nohy na podlahu.
30. Nepoužívajte trampolínu na zachytenie predmetu alebo na vyskočenie z nej.
31. Predtým, ako zvladnete akukoľvek iný krok, musíte vedieť, ako zastaviť skákanie. Ak chcete zastaviť, ohnite kolena pri dotyku nôh s trampolínou.
32. Než začnete cvičiť, musíte sa naučiť základy skákania.
33. Vyhnite sa skákaniu príliš vysoko bez ohľadu na svoju úroveň pokročilosti.
34. Keď budete skákať, mali by ste vždy udržiavať pohľad na trampolíne.
35. Necvičte, ak sa cítite unavení.
36. Nenennáivate trampolínu bez dohľadu dospeléj osoby, ktorá je oboznámená s trampolínou.
37. Nedovoľte, aby sa niečo t'ahalo na trampolíne alebo v jej blízkosti.
38. Nepoužívajte trampolínu pod vplyvom alkoholu, drog alebo liekov.
39. Pred použitím skontrolujte, či je trampolína suchá.
40. Ak chcete zlepšiť svoje praktické zručnosti, obráťte sa na certifikovaného inštruktora na skákanie na trampolíne.
41. Nepoužívajte trampolínu, ak je vietor.

D. Údržba trampolíny:

- 42. Dávajte pozor, aby ste sa pri presúvaní produktu neporanili na okrajoch.
- 43. Prečítajte si montážny návod na montáž trampolíny.
- 44. Pred použitím skontrolujte, či je trampolína v dobrom stave.
- 45. Pred každým použitím skontrolujte, či nie je odrazová tkanina prepichnutá alebo uvoľnená.
- 46. Pred každým použitím skontrolujte, či nie sú pružiny zlomené a či sú dobre pokryté kruhovou ochranou.
- 47. Súčiastky dodané výrobcom by sa mali používať na údržbu alebo opravu výrobku.
- 48. Aby bola zaistená optimálna príľnavosť k zemi, musia byť nožné krytky čisté a suché.

UPOZORNENIE TÝKAJÚCE SA ZDRAVOTNEJ STAROSTLIVOSTI

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom najmä v prípade osôb starších ako 35 rokov alebo osôb s predchádzajúcimi zdravotnými problémami. Pred použitím si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť DECATHLON sa zrieka akejkoľvek zodpovednosti za akékoľvek osobné zranenia alebo škody na majetku vyplývajúce z používania tohto výrobku.

STAROSTLIVOSŤ

Trampolínu chráňte pred vodou. Na čistenie trampolíny použite hubku a vodu. Potom ju utrite suchou bavlnenou handričkou.

ZÁKLADNÝ SKOK

- 1. Začnite vo vzpriamenej polohe, nohy od seba vzdialené na šírku pľiec, hlava hore a oči upreté na podložku.
- 2. Otáčajte ramenami dopredu a dozadu.
- 3. Skáčte s prstami smerom nadol.
- 4. Keď poskakujete na koberci, držte nohy od seba.
- 5. Ak chcete zastaviť, ohnite kolená a zastaňte.



ZÁRUKA

2-ročná záruka podliehajúca normálnemu používaniu.

Povinnosť spoločnosti DOMYOS v súvislosti s touto zárukou je obmedzená na výmenu alebo opravu produktu podľa uváženia spoločnosti DOMYOS. Všetky výrobky, na ktoré sa vzťahuje záruka, musí spoločnosť DECATHLON dostať v jednom z jej schválených zariadení. S predplatenými dodacími listami spolu s primeraným dokladom o kúpe. Táto záruka sa nevzťahuje na nasledujúce prípady:

- Poškodenie spôsobené počas prepravy
- Uvoľnenie alebo neobvyklé použitie
- Nedostatočná montáž
- Nedostatočná údržba

Opravy vykonané technikmi neschválenými spoločnosťou DOMYOS

Použitie na komerčné účely

Táto záruka nevylučuje žiadne právne záruky platné podľa krajiny a/alebo kraja.

Základní díly	2
Bezpečnost	3
BezpečnostBezpečnost	4
Sestavení	
Pokyny	5
Poprodejní služby	69
Použití	70
Číslo dílů	71

Cvičení na trampolině představuje zábavnou aktivitu, při níž si zároveň zpevníte svaly a tvar těla. Posiluje srdeční aktivitu, dýchání, koordinaci a zpevňuje svaly. Výrobek je určen pro dospělé. Uchovávejte mimo dosah dětí do 14 let.

Přečtěte si všechna varování na výrobku. Před použitím výrobku si přečtěte všechna bezpečnostní upozornění a pokyny v tomto návodu. Tento návod si uschovejte pro pozdější použití.
 Za použití trampoliny nesete vždy veškerou odpovědnost.

1. Před použitím výrobku si přečtěte všechny pokyny v tomto návodu. Používejte výrobek pouze tak, jak je to popsáno v návodu. Tento návod si uschovejte po celou dobu životnosti výrobku.
2. Majitel výrobku nese odpovědnost za to, že budou všichni uživatelé dobře seznámeni se všemi bezpečnostními pokyny.
3. DOMYOS nenese žádnou odpovědnost za zranění osob či škody na majetku způsobené nesprávným používáním výrobku ze strany kupujícího či jakékoli jiné osoby.
4. Výrobek je určen výhradně k domácímu použití. Výrobek nesmí být používán k obchodování, pronájmu či v prostředí jakékoli instituce.
5. Výrobek používejte v interiéru na rovném, pevném povrchu a na dostatečně prostorném místě, chraňte před vlhkem a prachem. Zajistěte dostatečný prostor pro přístup k výrobku a kolem celého výrobku. Pro ochranu podlahy umístěte pod výrobek koberec či podložku.
6. Uživatel je odpovědný za zajištění řádné údržby výrobku. Po sestavení výrobku a před každým použitím zkontrolujte, zda jsou všechny fixační prvky řádně utaženy a nevyčnívají ven. Pravidelně kontrolujte stav dílů, které podléhají opotřebení (např. pružiny a odrazové plátno).
7. V případě opotřebení výrobku si okamžitě vyměňte veškeré opotřeбенé či poškozené díly na oddělení poprodejních služeb na nejbližší pobočce DECATHLON a pokud nebude oprava dokončena, výrobek nepoužívejte.
8. Neskladujte výrobek ve vlhkém prostředí (u bazénu, v koupelně apod.).
9. Na cvičení si obujte sportovní boty, abyste si chránili chodidla. Nenoste při cvičení volné a plandavé oblečení, aby se nezachytilo do výrobku. Sundejte si před cvičením veškeré šperky.
10. Stáhněte si vlasy do gumičky, aby vám při cvičení nevadily.
11. Cítíte-li během cvičení bolest či závratě, okamžitě cvičit přestaňte, odpočiňte si a kontaktujte svého lékaře.
12. Před zahájením tohoto tréninkového programu je třeba se poradit s lékařem, abyste se ujistili, že je pro vás toto cvičení vhodné; a to zejména v případě, že jste několik let nesportovali.
13. Neprovádějte na výrobku žádné úpravy.
14. Maximální hmotnost uživatele: 100 kg - 220 liber.
15. Výrobek postavte na rovný, stabilní a pevný povrch.

16. Zkontrolujte, zda není v místě cvičení příliš nízký strop.
17. Zkontrolujte, zda se nad trampolínou nenacházejí žádné předměty, které by vám vadily při cvičení (větvě, kabely apod.) .
18. Postavte trampolínu do dostatečné vzdálenosti od zdi, překážek, plotu, konstrukci, které by vám mohly vadit při cvičení, i mimo zóny ostatních aktivit.
19. Zkontrolujte, zda se v blízkosti trampolíny nenacházejí žádné špičaté ani ostré předměty.
20. Ujistěte se, že je oblast zvolená pro trénink dobře osvětlená.
21. Zabezpečte trampolínu proti nevhodnému použití. Nenechte nikoho používat trampolínu o samotě.
22. Zkontrolujte, zda se pod odrazovým plátnem nenacházejí žádné předměty, které by vám mohly překážet.
23. Osoba, která dohlíží na používání trampolíny, musí být vždy dospělá a musí být seznámena s pokyny pro používání.

24. Nedělejte žádné akrobatické skoky. Dopad na hlavu či na krk je velice nebezpečný a může způsobit vážné poranění či smrt.
25. Na trampolině nesmí být v jednu chvíli více než jedna osoba (zamezí se tak srážkám).
26. Na používání trampoliny musí dohlížet dospělá osoba, která se seznámila s pokyny v tomto návodu.
27. Trampoliny větší než 51 cm nejsou vhodné pro děti do 6 let.
28. Nepoužívejte trampolinu k výskoku na konstrukci.
29. Nevyskakujte z trampoliny, s odrazem ani bez odrazu. Pro opuštění trampoliny se posaďte na kraj a položte nohy na podlahu.
30. Nepoužívejte trampolinu k odrazu, abyste něco chytili ani abyste z ní vyskočili.
31. Než se pustíte do jiných aktivit, musíte umět ukončit skákání: Pro ukončení skákání pokrčte kolena ve chvíli, kdy se chodidla dotknou trampoliny.
32. Než začnete trenovat, je třeba se naučit základy skákání.
33. Neskakejte příliš vysoko, ať jste jakkoli zkušení.
34. Při skákání je třeba neustále sledovat trampolinu.
35. Cítíte-li únavu, necvičte.
36. Neponechávejte k trampolině volný přístup, není-li nablízku dospělá osoba seznámená s pravidly skákání.
37. Do prostoru trampoliny ani do její blízkosti se nesmí dostat žádný předmět.
38. Nepoužívejte trampolinu pod vlivem alkoholu, drog či léků.
39. Před použitím se ujistěte, že je odrazové plátno suché.
40. Chcete-li se v dovednostech na trampolině zlepšit, obraťte se na kvalifikovaného trenéra.
41. Nepoužívejte trampolinu, pokud fouká vítr.

27

- 42. Pozor, abyste se při přemisťování výrobku neporanili o okraje.
- 43. Pro sestavení trampolíny si přečtěte pravidla montáže.
- 44. Před každým použitím zkontrolujte, zda je trampolína v dobrém stavu.
- 45. Před každým použitím zkontrolujte, zda není odrazové plátno protřené nebo uvolněné.
- 46. Před každým použitím zkontrolujte, zda nejsou poškozené pružiny a zda jsou dobře zakryté ochrannými kolečky.
- 47. Pro údržbu a opravy výrobku používejte pouze originální náhradní díly dodané výrobcem.
- 48. Aby výrobek dobře držel na zemi, musí být ochranné čepičky čisté a suché.

ZDRAVOTNÍ UPOZORNĚNÍ

Než začnete s jakýmkoli tréninkovým programem, poraďte se s lékařem, zejména jste-li starší 35 let nebo pokud jste měli v minulosti zdravotní problémy. Před použitím si přečtěte všechny pokyny. DECATH- LON nenese žádnou odpovědnost za zranění osob či škody na majetku způsobené používáním tohoto výrobku.

ÚDRŽBA

Chraňte trampolínu před vlhkem. Čistíte trampolínu houbičkou namočenou v čisté vodě. Poté ji osušte suchým bavlněným hadříkem.

ZÁKLADNÍ SKOK

- 1. Postavte se s nohama rozkročenýma na šířku ramen, s hlavou vzpřímenou, oči sledují podložku.
- 2. Pažemi pohybujte v kruzích dozadu a dopředu.
- 3. Vyskočte, prsty u nohou směřují dolů.
- 4. Při dopadu na podložku udržujte nohy rozkročené.
- 5. Pro ukončení skákání při dopadu na podložku pokrčte kolena.



ZÁRUKA

Záruka je 2 roky při běžném používání.

Povinnosti DOMYOS v rámci této záruky jsou omezeny na výměnu či opravu výrobku dle uvážení společnosti DOMYOS. Veškeré výrobky, u nichž se uplatňuje záruka, musí být odevzdány společnosti DOMYOS na některé ze schválených poboček, a to spolu s uhrazeným poštovním a náležitým dokladem o koupi. Tato záruka se nevztahuje na následující případy:

Poškození během přepravy

Špatné nebo nenormální používání

Špatné sestavení

Špatná údržba

Opravy provedené technikem, který nebyl schválen společností DOMYOS

Použití ke komerčním účelům

Tato záruka nevylučuje žádné právní záruky platné v dané zemi a/nebo provincii.

Du har valt en cardio fitnessmaskin av märket DOMYOS. Vi tackar dig för ditt förtroende. Vi skapade varumärket DOMYOS så att alla idrottare kan hålla sig i form. Denna produkt är skapad av idrottare för idrottare. Vi tar gärna emot dina kommentarer och förslag angående DOMYOS produkter. Personalen i din butik står till ditt förfogande liksom DOMYOS-produkternas designteam. Du finner oss även på www.decathlon.com. Vi önskar dig god träning och hoppas att du blir nöjd med din DOMYOS-produkt.

INNEHÅLL

Huvuddelar	2
Säkerhet	3
SäkerhetSäkerhetMontering	4
Instruktioner	5
Kundtjänst	69
Användning	70
Delarnas nummer	71

PRESENTATION

Studsmattan är en stimulerande aktivitet som håller dig i form, bevarar spänsten. Den kombinerar kardiorespiratorisk aktivitet, muskeltoning och koordination. Den är avsedd för vuxna. Förvaras oåtkomligt för barn under 14 år.

SÄKERHET

Läs alla varningar som står på produkten. Läs alla säkerhetsåtgärder och instruktioner i denna användarmanual innan du börjar att använda produkten. Behåll den här bruksanvisningen för framtida referens. All användning av studsmattan sker på egen risk.

A. Allmänna användningsregler för studsmattan:

1. Läs alla instruktioner i denna manual innan du använder produkten. Använd endast produkten på det sätt som beskrivs i denna manual. Spara denna manual under produktens hela livslängd.
2. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder produkten informeras om de försiktighetsåtgärder som ska vidtas vid användning.
3. Domyos fransäger sig allt ansvar för klagomål avseende personskador eller andra skador som åsamkats personer eller egendom till följd av köparens eller en annan persons felaktiga användning av denna produkt.
4. Produkten är endast avsedd för hemmabruk. Denna produkt får inte användas i kommersiella, hyresrelaterade eller institutionella sammanhang.
5. Använd denna produkt inomhus, i skydd från fukt och damm på en plan, solid yta och med tillräckligt stort utrymme. Se till att det finns tillräckligt med utrymme för åtkomst och rörelse runt produkten på ett säkert sätt. Täck golvet med en matta under produkten för att skydda golvet.
6. Användaren ansvarar för skötseln av utrustningen. Kontrollera att fästelementen är korrekt åtdragna och inte står ut när produkten har monterats och efter varje användning. Kontrollera tillståndet för de delar som är mest utsatta för slitage (t.ex. fjädrar och studsduk).
7. Om din produkt skadas måste du omedelbart byta ut slitna eller defekta delar genom att kontakta kundtjänst på din närmaste DECATHLON-butik och använd inte produkten före fullständig reparation.
8. Lagra inte produkten på en fuktig plats (vid poolkanten, badrummet ...).
9. Använd sportskor för att skydda dina fötter under träningen. Bär INTE bylsiga eller hängande kläder som riskerar att fastna i mattan. Ta av dig alla smycken.
10. Sätt upp håret, så att det inte besvärar dig under träningen.
11. Sluta omedelbart om du känner smärta eller får svindel när du tränar, vila och kontakta en läkare.
12. Innan du börjar träna, det är det nödvändigt att konsultera en läkare för att säkerställa att det inte finns kontraindikationer, det är särskilt viktigt om det var många år sedan du idrottade.
13. Andra inte din produkt.
14. Användarens maxvikt: 100 kg.
15. Produkten ska placeras på ett plant, stabilt och hårt underlag.

B. Plats för användning av studsmattan:

16. Kontrollera att det inte finns något tak över platsen där du tränar.
17. Kontrollera att det inte finns några störande delar över platsen där du tränar (grenar, kablar ...).
18. Flytta din studsmatta bort från murar, staket, stängsel, eventuella besvärliga strukturer eller andra aktiviteter.
19. Kontrollera att det inte finns några spetsiga eller skarpa föremål i närheten av din studsmatta.
20. Kontrollera att ditt användningsområde är väl upplyst.
21. Sakra din studsmatta mot eventuellt missbruk. Låt inte någon använda den ensam.
22. Kontrollera att inga föremål stör under duken.
23. Den som ansvarar för övervakningen av användningen av studsmattan måste vara en vuxen person som har kännedom om användarvillkoren.

C. Användning av din studsmatta:

24. Gör inga akrobatiska tricks. Att landa på huvudet eller nacken är mycket farligt och kan leda till allvarliga skador eller dödsfall.
25. Inte mer än en person i taget på studsmattan (undvik sammanstötningar).
26. En vuxen som har läst denna manual bör övervaka användningen av studsmattan.
27. Studsmattor över 51 cm rekommenderas inte för barn under 6 år.
28. Hoppa inte på studsmattan för att gå upp på den.
29. Hoppa inte av studsmattan för att gå ner från den. Sitt på kanten och sätt fötterna på marken.
30. Använd inte din studsmatta som ett medel för att fånga ett föremål eller hoppa utanför den.
31. Du måste veta hur man avslutar en hoppsession innan du behärskar någon annan åtgärd. Böj knäna när fötterna kommer i kontakt med studsmattans duk för att stanna.
32. Innan du börjar använda den, bör du lära dig grunderna i att hoppa.
33. Undvik att hoppa för högt oavsett din nivå.
34. När du hoppar, måste du alltid hålla ögonen på din studsmatta.
35. Hoppa inte om du känner dig trött.
36. Lämna inte studsmattan öppen utan tillsyn av en vuxen som känner till reglerna för studsmattan.
37. Låt inga föremål ligga på eller bredvid studsmattan.
38. Använd inte din studsmatta under påverkan av alkohol, droger eller läkemedel.
39. Kontrollera att studsmattans duk är torr innan du använder den.
40. Kontakta en certifierad instruktör om du vill förbättra din tränings teknik.
41. Använd inte studsmattan om det blåser.

D. Service av studsmattan:

42. Var försiktig så att du inte skadar dig själv vid kanterna när du flyttar studsmattan.

- 43. Läs monteringsanvisningen för att höja studsattan.
- 44. Kontrollera att din studsmatta är i gott skick före varje användning.
- 45. Kontrollera att duken på din studsmatta inte är punkterad eller inte tillräckligt åtdragen.
- 46. Kontrollera att fjadrarna inte är trasiga och att de är väl täckta av det cirkulära skyddet före varje användning.
- 47. Endast komponenter som levereras av tillverkaren ska användas för att underhålla eller reparera produkten.
- 48. För att säkerställa optimalt fäste på marken måste fotkåporna vara rena och torra.

MEDICINSK VARNING

Rådgör alltid med en läkare innan du börjar träna. Det är särskilt viktigt för personer över 35 år eller som tidigare har haft hälsoproblem. Läs igenom alla anvisningar före användning. DECATHLON fransäger sig allt ansvar för kroppsskador eller egendomsskador som härrör från användningen av denna produkt.

SKÖTSEL

Skydda din studsmatta från fukt. Använd en svamp och vatten för att rengöra din studsmatta. Torka sedan av den med en torr trasa i bomull.

HUR MAN HOPPAR

- 1. Börja stående, med fötterna isär i axelbredd, huvudet rakt och ögonen riktade mot mattan.
- 2. Sväng armarna fram och tillbaka i en cirkelrörelse.
- 3. Hoppa med tårna riktade nedåt.
- 4. Håll fötterna åtskilda och studsa på mattan.
- 5. Böj knäna i landningen för att stanna.



GARANTI

2 års garanti vid normalt slitage.
DOMYOS skyldigheter enligt denna garanti begränsas till byte eller reparation av produkten, efter DOMYOS eget gottfinnande. Alla produkter för vilka garantin är tillämplig måste tas emot av DOMYOS hos en av dess auktoriserade centra, med portot betalt och tillsammans med inköpsbeviset. Denna garanti gäller inte under följande förhållanden:
Skador som uppkommit under transporten
Felaktig eller onormal användning
Felaktig montering
Bristande underhåll
Reparationer som utförts att tekniker som inte är auktoriserade av DOMYOS
Användning för kommersiella ändamål
Denna garanti utesluter inte den lagenliga garanti som gäller i inköpslandet eller regionen.

Izabrali ste proizvod DOMYOS za kardio vježbanje. Zahvaljujemo vam na povjerenju. Marku DOMYOS stvorili smo kako bismo svim sportašima omogućili da budu u formi. Ova se proizvod stvara i sportaši za sportaše. Vaši su prijedlozi i komentari o proizvodima DOYMOS dobrodošli. Stoga vas naš tim u trgovini, kao i odjel zadužen za osmišljavanje proizvoda DOYMOS pažljivo sluša. Pronađite nas na web-adresi www.decathlon.hr. Želimo sve najbolje pri vježbanju i nadamo se da će vam ovaj proizvod DOYMOS predstavljati užitek.

SADRŽAJ

Glavni dijelovi	2
Sigurnost	3
SigurnostSigurnostMontaža	4
Upute	5
Postprodajna usluga	69
Upotreba	70
Kataloški brojevi	71

PREZENTACIJA

Skakanje na trampolinu zabavna je aktivnost koja vam omogućuje održavanje forme i toniranje tijela. Kombinira kardiorespiratornu aktivnost, toniranje i koordinaciju. Aktivnost je namijenjena odraslima. Držite izvan doseg djece mlađe od 14 godina.

SIGURNOST

Pročitajte sva upozorenja na proizvodu. Prije upotrebe pročitajte sve mjere opreza i upute u ovom priručniku. Sacuvajte ovaj priručnik za buduću upotrebu. Odgovorni ste za svaku upotrebu trampolina.

A. Opća načela upotrebe trampolina:

1. Prije upotrebe proizvoda pročitajte sve upute u ovom priručniku. Ovaj proizvod koristite samo na način opisan u ovom priručniku. Čuvajte ovaj priručnik tijekom cijelog vijeka trajanja proizvoda.
2. Vlasnici proizvoda odgovorni su za to da svi korisnici proizvoda budu odgovarajuće obaviješteni o svim mjerama opreza za upotrebu.
3. Tvrtka Domyos ne može se smatrati odgovornom za ozljede ili štete koje je pretrpjela bilo koja osoba ili koje su nastale na privatnoj imovini uslijed upotrebe ili neodgovarajuće upotrebe kupca ili bilo koje druge osobe.
4. Ovaj je proizvod namijenjen samo za kućnu upotrebu. Ne koristite proizvod u komercijalnom, iznajmljivačkom ili institucionalnom okruženju.
5. Proizvod konstitute u zatvorenom prostoru, zaštićenom od vlage i prašine, na ravnoj, čvrstoj površini i u dovoljno širokom prostoru. Provjerite postoji li dovoljno prostora za siguran pristup proizvodu i području oko njega. Da biste zaštitili pod ispod proizvoda, pokrijte ga tepihom.
6. Konsnik je odgovoran za pravilno održavanje proizvoda. Nakon sastavljanja proizvoda i prije svake upotrebe provjerite jesu li pričvršćivači čvrsto stegnuti i uvjerite se da ne strše. Provjerite stanje dijelova koji su najviše izloženi trošenju (poput opruga i materijala odskočne površine).
7. Ako je proizvod oštećen, obratite se Odjelu za postprodajnu uslugu u najbližoj trgovini DECATHLON kako biste odmah zamijenili istrošene ili neispravne dijelove te nemojte koristiti proizvod prije popravka.
8. Proizvod ne pohranjujte na vlažnom mjestu (rub bazena, kupaonica...).
9. Kako biste zaštitili stopala tijekom vježbanja, nosite sportsku obuću. NEMOJTE nositi labavu odjeću koja bi se mogla zaglaviti u proizvodu. Skinite nakit.
10. Zavežite dugu kosu kako vam ne bi smetala pri vježbanju.
11. Ako osjetite bol ili vam se počne vrtjeti tijekom vježbanja, smjesta prekinite vježbanje, odmorite se i obratite svom liječniku.
12. Prije nego što se odlučite na ovaj program vježbanja, potrebno je savjetovati se s liječnikom kako biste bili sigurni da ne postoje kontraindikacije, posebice ako se već nekoliko godina niste bavili sportom.
13. Ne vršite izmjene na proizvodu.
14. Maks. težina konsnika: 100 kg – 220 lb .
15. Proizvod mora biti postavljen na ravnu, stabilnu i čvrstu površinu.

B. Mjesto upotrebe trampolina:

16. Provjerite da se iznad vašeg područja za vježbanje ne nalazi strop.
17. Provjerite da iznad trampolina nema ometajućih elemenata (grana, kabela...).
18. Trampolin držite podalje od zidova, prepreka, ograda, ometajućih struktura ili drugih područja aktivnosti.
19. Provjerite da u blizini trampolina nema šiljastih ili oštih predmeta.
20. Provjerite je li vaše područje upotrebe dobro osvijetljeno.
21. Osigurajte trampolin kako ne bi došlo do pogrešne upotrebe. Nemojte nikome dopustiti da ga samostalno upotrebljava.
22. Provjerite postoje li prepreke ispod odskočne površine.
23. Svaka osoba zadužena za praćenje korištenja trampolina mora biti odrasla i upoznata s uvjetima korištenja.

C. Upotreba trampolina:

24. Nemojte izvoditi akrobatske točke. Svaki doskok na glavu ili vrat vrlo je opasan i može dovesti do ozbiljnih ozljeda ili smrti.
25. Trampolin smije koristiti samo jedna osoba istovremeno (da bi se izbjegli sudari).
26. Upotrebu trampolina mora pratiti odrasla osoba koja je upoznata s ovim letkom.
27. Trampolini viši od 51 cm ne preporučuju se djeci mlađoj od 6 godina.
28. Nemojte skakati na trampolin da biste se popeli na njega.
29. Nemojte skakati s trampolina ili skočiti s njega doskokom da biste sišli. Sjednite na rub i stavite noge na pod.
30. Nemojte konstiti trampolin kao pomoć pri hvalanju predmeta ili skočiti s njega.
31. Prije savladavanja bilo koje druge radnje morate znati kako prekinuti seriju skokova da biste se zaustavili, savijte koljena kad vam stopala dođu u dodir s trampolinom.
32. Prije nego što počnete vježbati, morate naučiti osnove skakanja.
33. Izbjegavajte skakati previsoko, bez obzira na razinu uvježbanosti.
34. Kada skaćete, uvijek zadržite pogled na trampolinu.
35. Nemojte vježbati ako se osjećate umorno.
36. Ne ostavljajte trampolin bez nadzora odrasle osobe koja je upoznata s korištenjem trampolina.
37. Nemojte dopustiti da se išta zadržava na trampolinu ili oko njega.
38. Nemojte konstiti trampolin pod utjecajem alkohola, droga ili lijekova.
39. Prije korištenja provjerite je li podloga za trampolin suha.
40. Ako želite poboljšati vježbanje, obratite se ovlaštenom instruktoru trampolina.
41. Ne koristite trampolin tijekom vjetrovitog vremena.

D. Održavanje trampolina:

- 42. Pri premještanju proizvoda pripazite da se ne ozlijedite na rubovima.
- 43. Pročitajte upute za montažu kako biste sastavili trampolin.
- 44. Prije upotrebe provjerite je li trampolin u dobrom stanju.
- 45. Prije svake upotrebe provjerite je li materijal odskočne površine probušen ili labav.
- 46. Prije svake upotrebe uvjerite se da opruge nisu slomljene i da su dobro pokrivene kružnom zaštitom.
- 47. Za održavanje ili popravak proizvoda moraju se koristiti samo dijelovi koje isporučuje proizvođač.
- 48. Pokrovi za noge trampolina moraju biti čisti i suhi kako bi se osiguralo optimalno prianjanje na tlo.

LIJEČNIČKO UPOZORENJE

Prije sudjelovanja u bilo kojem programu vježbanja savjetujte se s liječnikom. To posebno vrijedi za osobe starije od 35 godina ili one koje su prethodno imale zdravstvenih problema. Prije upotrebe pročitajte upute do kraja. DECATHLON ne preuzima nikakvu odgovornost za bilo kakvu osobnu ozljedu ili imovinsku štetu nastalu korištenjem ovog proizvoda.

ODRŽAVANJE

Zaštitite trampolin od vlage. Trampolin čistite spužvom i vodom. Zatim ga obrišite suhom pamučnom krpom.

OSNOVNI SKOK

- 1. Započnite u uspravnom položaju, razdvojenih nogu u širini ramena, glave okrenute prema gore i očiju usmjerenih na podlogu.
- 2. Kružnim pokretima zabacujte ruke natrag i naprijed.
- 3. Skačite s nožnim prstima okrenutim prema dolje.
- 4. Pri doskoku na podlogu noge držite razdvojenima.
- 5. Da biste se zaustavili, savijte koljena pri doskoku.



JAMSTVO

Dvogodišnje jamstvo vrijedi za normalnu upotrebu.

Obveza tvrtke DOMYOS u vezi s ovim jamstvom ograničena je na zamjenu ili popravak proizvoda, prema odluci tvrtke DOMYOS. Svi proizvodi za koje vrijedi jamstvo moraju se dostaviti tvrtki DECATHLON na neku od odobrenih lokacija, uz unaprijed plaćenu isporuku i odgovarajući dokaz o kupnji. Ovo jamstvo ne vrijedi u slučaju:

- oštećenja nastalih tijekom prijevoza
- pogrešne ili prekomjerne upotrebe
- loše montaže
- lošeg održavanja
- popravaka koje su izvršili tehničari koje nije ovlastila tvrtka DOMYOS
- korištenja u komercijalne svrhe

Ovo komercijalno jamstvo ne isključuje zakonska jamstva primjenjiva u određenim zemljama i/ili pokrajinama.



Izbrali ste pripomoček znamke DOMYOS za kardio fitnes vadbo. Zahvaljujemo se vam za zaupanje. Znamko DOMYOS smo zasnovali, da pomaga športnikom ustvari v dobri fizični pripravi. Ta izdelek so ustvarili športniki za športnike. Z veseljem bomo sprejeli vaše pripombe in predloge v zvezi z izdelki znamke DOMYOS. Ekipa v vaši trgovini in oddelok, ki je zasnovan za zasnovo izdelkov znamke DOMYOS, bosta poslušala vašo mnenja. Najdete nas tudi na www.decathlon.com. Želimo vam dober trening in upamo, da bo ta izdelek znamke DOMYOS postal vaš sinonim za zadovoljstvo.

VSEBINA

Osnovni deli	2
Varnost	3
VarnostVarnostSestava	4
Navodila	5
Poprodajne storitve	69
Uporaba	70
Število delov	71

PREDSTAVITEV

Skakanje na trampolinu je zabavna aktivnost za oblikovanje postave in mišic. Združuje kardio-respiratorno vadbo, krepi mišice in izboljša koordinacijo. Izdelek je zasnovan za odrasle osebe. Hranite ga izven dosega otrok, mlajših od 14 let.

VARNOST

Preberite vsa opozorila glede uporabe izdelka. Pred uporabo preberite varnostna opozorila in navodila za uporabo. Navodila shranite za kasnejšo uporabo.

Trampolin uporabljate na lastno odgovornost.

A. Osnovna pravila za uporabo trampolina:

1. Pred uporabo izdelka preberite vsa navodila. Izdelek uporabljajte le tako, kot je navedeno v navodilih. Navodila shranite tekom celotne življenjske dobe izdelka.
2. Lastnik mora poskrbeti, da so vsi uporabniki seznanjeni z navodili za varno uporabo.
3. Znamka Domyos ni odgovorna za poškodbe oseb ali škodo na lastnini, ki nastane zaradi nepravilne uporabe izdelka s strani kupca ali druge osebe.
4. Izdelek je zasnovan le za domačo uporabo. Izdelka ne uporabljajte v komercialne ali institucionalne namene in ga ne dajajte v najem.
5. Izdelek uporabljajte v notranjih prostorih, kjer je zaščiten pred vlago in prahom. Postavite ga na ravno in čvrsto površino in poskrbite, da je okoli njega dovolj prostega prostora. Poskrbite, da je okoli izdelka dovolj prostega prostora za varno uporabo. Pod izdelek namestite preprogo, da zaščitite tla.
6. Uporabnik mora poskrbeti za pravilno vzdrževanje izdelka. Ko izdelek sestavite in pred vsako uporabo preverite, ali so vijaki dobro pritrjeni in niso zrahljani. Preverite, v kakšnem stanju so deli, ki so najbolj izpostavljeni obrabi (vzmeti in material skakalne ponjave).
7. Če je izdelek poškodovan, poškodovane ali obrabljene dele nemudoma zamenjajte z novimi deli, ki jih najdete na oddelku za poprodajne storitve v najbližji trgovini DECATHLON. Izdelka ne uporabljajte, dokler ga niste popolnoma popravili.
8. Izdelka ne hranite na vlažnem mestu (ob bazenu, v kopalnici itd.).
9. Nosite športno obutev, da med vadbo zaščitite stopala. NE nosite ohlapnih oblačil ali obeskov, ki bi se lahko ujeli v izdelek. Snemite ves nakit.
10. Spnite lase, da vas ne bodo motili med vadbo.
11. Če med vadbo občutite bolečino ali pa se vam začne vrteti, nemudoma prenehajte z vadbo, si odpočijte in se posvetujte z zdravnikom.
12. Pred vadbo se posvetujte z zdravnikom in tako poskrbite, da ne boste imeli težav, še posebej, če se že nekaj let niste ukvarjali s športom.
13. Izdelka ne spreminjajte.
14. Največja teža uporabnika: 100 kg – 220 lbs.
15. Izdelek morate namestiti na plosko, stabilno in čvrsto površino.

B. Mesto uporabe trampolina:

16. Preverite, da nad mestom vadbe ni stropa.
17. Preverite, da se nad trampolinom ne nahajajo ovire (veje, kabli itd.).
18. Trampolin umaknite od stene, ovir, ograj, drugih struktur in drugega območja za vadbo.
19. Poskrbite, da blizu trampolina ni ostrih predmetov.
20. Poskrbite, da je območje vadbe dobro osvetljeno.
21. Poskrbite, da se trampolin ne uporablja nepravilno. Uporabniki ga ne smejo uporabljati sami.
22. Poskrbite, da pod skakalno ponjavo ni ovir.
23. Uporabo trampolina mora nadzorovati odrasla oseba, ki pozna navodila za uporabo.

C. Uporaba trampolina:

24. Ne izvajajte akrobatskih gibov. Če pristanete na glavi ali vratu, lahko to privede do resnih poškodb ali smrti.
25. Trampolin lahko hkrati uporablja le ena oseba (izogibajte se udarcem).
26. Uporabo trampolina mora nadzorovati odrasla oseba, ki pozna ta navodila za uporabo.
27. Trampolini nad 51 cm niso primerni za otroke, mlajše od 6 let.
28. Ne skačite na trampolin, da bi se popeli nanj.
29. Ne skačite po skakalni ponjavi ali izven nje, da bi skočili s trampolina. Sedite na rob in se z nogami dotaknite tal.
30. Trampolina ne uporabljajte, da bi ujeli predmet ali da bi skočili z njega.
31. Najprej se naučite, kako prenehate skakati: Če želite prenehati skakati, upognite kolena, ko vaša stopala pridejo v stik s trampolinom.
32. Pred vadbo se naučite osnov skakanja.
33. Ne glede na vašo stopnjo znanja, ne skačite previsoko.
34. Med skakanjem glejte trampolin.
35. Ne skačite, če ste utrujeni.
36. Trampolina ne puščajte brez nadzora odrasle osebe, ki je seznanjena z njegovo uporabo.
37. Ne postavljajte predmetov na ali blizu trampolina.
38. Trampolina ne uporabljajte v alkoholiziranem stanju ali pod vplivom zdravil ali drog.
39. Pred uporabo preverite, ali je skakalna ponjava suha.
40. Če želite izboljšati svoje znanje skakanja, se obrnite na inštruktorja.
41. Trampolina ne uporabljajte, če piha veter.

D. Vzdrževanje trampolina:

42. Pazite, da se med premikanjem izdelka ne poškodujete z njegovimi robovi.

- 43. Preberite navodila za sestavljanje trampolina.
- 44. Pred uporabo preverite, ali je trampolin v dobrem stanju.
- 45. Pred vsako uporabo preverite, da material skakalne ponjave ni preluknjan ali raztegnjen.
- 46. Pred vsako uporabo preverite, da vzmeti niso poškodovane ter da so dobro preknite z okroglo zaščito.
- 47. Za vzdrževanje ali popravilo trampolina uporabite le dele, ki jih dobite pri proizvajalcu.
- 48. Da bi poskrbeli za dober oprijem na tleh, morajo biti čepki nogic čisti in suhi.

ZDRAVSTVENI PREVIDNOSTI UKREPI

Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom, še posebej, če ste stari nad 35 let ali če imate že od prej zdravstvene težave. Pred uporabo preberite vsa navodila. Podjetje DECATHLON ni odgovorno za poškodbe oseb ali škodo na lastnini, ki nastanejo zaradi nepravilne uporabe izdelka.

VZDRŽEVANJE

Trampolin zaščitite pred vodo. Trampolin očistite z gobico in vodo. Osušite ga z bombažno krpico.

OSNOVNI SKOK

- 1. Postavite se v vzravnani položaj, noge razširite v širini ramen, dvignite glavo in bodite z očmi osredotočeni na skakalno ponjavo.
- 2. Z rokami krožno zamahnite naprej in nazaj.
- 3. Skočite tako, da imate prste na nogah obrnjene navzdol.
- 4. Med skakanjem naj bodo vaše noge razširjene.
- 5. Če želite prenehati skakati, med pristankom upognite kolena.



GARANCIJA

Izdelek ima pri običajni uporabi 2-letno garancijo.

Ta garancija znamko DOMYOS obvezuje, da izdelek zamenja ali popravi. Izdelke, za katere velja ta garancija, morate poslati v enega izmed servisov trgovine DECATHLON na lastne stroške, skupaj z dokazilom o nakupu. Garancija ne velja v primeru:

- škode, ki je nastala med prevozom,
- nepravilne ali nenormalne uporabe,
- nepravilnega sestavljanja,
- nepravilnega vzdrževanja,
- popravlil, ki jih niso opravile osebe, odobrene s strani znamke DOMYOS,
- uporabe za komercialne namene

Garancija ne izključuje zakonskih garancij, ki veljajo v državi in/ali regiji.

DOMYOS marka bir kardiyo fitness aleti seçtiniz. Bize guvendiğiniz için teşekkür edenz DOMYOS markasını, tüm sporseverlerin formunu koruyabilmeleri için yarattık. Bu ürün, sporcular tarafından, sporcular için hazırlanmıştır. DOMYOS ürünleriyle ilgili fikir ve önerilerinizi almaktan mutluluk duyarız. Bunun için mağazadaki ekiplerimiz ve DOMYOS ürünleri tasarım servisi hizmetinizdedir. Bizi www.decathlon.com.tr adresinde de bulabilirsiniz. Keyifli antrenmanlar diliyor ve bu DOMYOS ürününün size keyif vermesini umut ediyoruz.

İÇİNDEKİLER

Ana parçalar	2
Güvenlik	3
GüvenlikGüvenlikMontaj	4
Talimatlar	5
Satış sonrası hizmet	69
Kullanım	70
Parça numaraları	71

TANITIM

Trampolin, formunuzu ve zindeliğinizi korumanızı sağlayan eğlenceli bir aktivitedir. Kardiyorespiratuvar, tonus ve koordinasyon faaliyetlerini bir araya getirir. Yetişkinler içindir. 14 yaşının altındaki çocukların erişemeyeceği yerde saklayın.

GÜVENLİK

Ürünün üzerindeki uyarıların hepsini okuyun. Her kullanımdan önce, tüm kullanım uyarılarını ve bu kullanım kılavuzundaki talimatları okuyun. Daha sonra başvurmak üzere bu kitapçığı saklayın.

Trampolin kullanımı sizin sorumluluğunuz altındadır.

A. Trampolininizin genel kullanım prensipleri:

1. Ürünü kullanmadan önce bu kitapçıktaki tüm talimatları okuyun. Bu ürünü sadece bu kitapçıkta tarif edilen biçimde kullanın. Bu kitapçığı, ürünün kullanım ömrü boyunca muhafaza edin.
2. Ürün sahibi, ürünü tüm kullanan kişilerin, kullanıma yönelik tedbirlerin tamamı hakkında bilgilendirilmiş olduğundan emin olmalıdır.
3. Domyos, bu ürünü satın alan kişi veya herhangi bir başka kişi tarafından yanlış kullanımı nedeniyle herhangi bir kişinin yaralanması veya herhangi bir mülkün hasar görmesi şikayetleriyle ilgili olarak sorumlu tutulamaz.
4. Bu ürün yalnızca evsel kullanım amaçlı tasarlanmıştır. Ürünü ticari, kurumsal veya kiralama amaçlarıyla kullanmayın.
5. Bu ürünü iç alanlarda, nemden ve tozdan uzak düz ve sağlam bir yüzey üzerinde ve yeterince geniş bir alanda kullanın. Ürünün etrafında güvenli biçimde erişim ve taşıma için yeterli yeriniz olduğundan emin olun. Zemini korumak için ürünün altına bir halı serin.
6. Cihazın sağlam muhafaza edilmesinden kullanıcı sorumludur. Ürünün montajını takiben ve her kullanımdan önce, tespit elemanlarının iyice sıkıldığından ve emin olun. Yıpranmaya yatkın parçaların (yay ve zıplama brandası gibi) durumunu kontrol edin.
7. Ürününüzün eskimesi halinde, eskiyen veya arızalı parçaları derhal en yakın DECATHLON mağazasının Satış sonrası hizmetinde değiştirin ve ürünü tamamen onarılmadan önce kullanmayın.
8. Ürünü nemli yerde muhafaza etmeyin (havuz kenarı, banyo...).
9. Egzersiz sırasında ayaklarınızı korumak için spor ayakkabılar giyin. Alete takılma riski olan bol veya dökümlü giysiler GİYMEYİN. Takılarınızı çıkarın.
10. Egzersiz sırasında sizi rahatsız etmemesi için saçlarınızı toplayın.
11. Egzersiz sırasında ağrı duyarsanız veya başınız dönerse, derhal sonlandırın, dinlenin ve hekiminize başvurun.
12. Bu egzersiz programına başlamadan önce, hiçbir kontrendikasyon olmadığından emin olmak için bir doktora danışmanız gerekir. Uzun yıllardır spor yapmadıysanız bilhassa doktora danışın.
13. Ürününüz üzerinde oynama yapmayın.
14. Maksimum kullanıcı ağırlığı: 100kg - 220 pound.
15. Ürün; düz, sağlam ve sert bir yüzeye yerleştirilmelidir.

B. Trampolininizin kullanım alanı:

16. Uygulama alanının üstünde tavan olmamasına dikkat edin.
17. Trampolininizin üstünde rahatsızlık verici hiçbir unsur (dal, kablo...) olmamasına dikkat edin.
18. Trampolininizi duvar, bariyer, çit gibi engel oluşturabilecek tüm yapılardan veya diğer tüm aktivite alanlarından uzak tutun.
19. Trampolininizin yakınlarında sivri veya kesici hiçbir nesne olmadığını kontrol edin.
20. Kullanım alanınızın iyi ışık aldığından emin olun.
21. Trampolininizi tüm kötü kullanımlara karşı güvenli hale getirin. Tek başına kullanılmamalıdır.
22. Zıplama brandasının altında engel oluşturacak hiçbir unsur olmadığını kontrol edin.
23. Trampolinin gözetiminden sorumlu kişiler yetişkin olmalı ve kullanım koşullarını bilmelidir.

C. Trampolinin kullanımı:

24. Akrobatik hareketler yapmayın. Başın veya ensenin üzerine düşülmesi kişi için çok tehlikelidir ve ciddi yaralanmalara hatta ölüme yol açabilir.
25. Trampolinde birden fazla kişi olmamalıdır (darbelere kaçınınız).
26. Bu kılavuzu okumuş bir yetişkin trampolinin kullanımını gözetmelidir.
27. 51 cm'den büyük trampolinler, 6 yaşın altındaki küçüklerin kullanması için uygun değildir.
28. Trampolin üzerine zıplayarak çıkmayın.
29. Trampolinden sıçrayarak veya sıçramadan zıplayarak inmeyin. Kenara oturun ve ayaklarınız yere değsin.
30. Trampolini bir nesneyi yakalamak üzere ivme kazanmak için ya da trampolinden dışarı atlamak için kullanmayın.
31. Başka herhangi bir hareket öğrenmeden önce zıplamayı nasıl durdurmanız gerektiğini biliyor olmalısınız: ayaklarınız brandaya değerken dizlerinizi kırmayarak durabilirsiniz.
32. Trampolini kullanmaya başlamadan önce temel zıplama kurallarını öğrenmiş olmalısınız.
33. Kullanmayı ne kadar iyi bilerseniz bilin, çok yükseğe zıplamaktan kaçınınız.
34. Zıplarken gözlemleniz daima trampolinin üzerinde olmalıdır.
35. Kendinizi yorgun hissettiğinizde trampolini kullanmayın.
36. Trampolinin nasıl kullanıldığını bilen bir yetişkinin gözetimi altında değilse trampolinin serbest kullanılmasına izin vermeyin.
37. Trampolinin üzerinde veya yanında hiçbir eşya bırakmayın.
38. Alkol, uyuşturucu veya ilaçların tesiri altındaysanız trampolini kullanmayın.
39. Kullanmadan önce trampolinin brandasının kuru olduğundan emin olun.
40. Trampolinde daha iyi olmak isterseniz yetkili bir eğitmen ile iletişime geçin.
41. Hava rüzgarlıysa trampolini kullanmayın.

D. Trampolinin bakımı:

42. Ürünü hareket ettirirken kenarlarına çarparak kendinizi yaralamamaya dikkat edin.

- 43. Trampolininizi kurmak için montaj kitapçığını okuyun.
- 44. Her kullanımdan önce trampolininizin iyi durumda olduğunu kontrol edin.
- 45. Her kullanımdan önce brandanın delik olmadığını ve gerili olduğunu kontrol edin.
- 46. Her kullanımdan önce yayların kırık olmadığını ve etraflarında yuvarlak korumaların olduğunu kontrol edin.
- 47. Ürünün bakımı veya tamiri için yalnızca üreticinin sağladığı aksesuarlar kullanılmalıdır.
- 48. Zemine en iyi şekilde oturması için ayakların kapüşonu temiz ve kuru olmalıdır.

TIBBİ UYARI

Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce, hekiminize danışın. Bilhassa 35 yaşın üzerindeki veya daha önceden sağlık problemleri olan kişiler hekime başvurmalıdır. Kullanım öncesinde talimatların tamamını okuyun. DECATHLON, bu ürünün kullanımından doğan bedensel yaralanmalardan ya da mülke gelen zararlardan hiçbir şekilde sorumlu tutulamaz.

BAKIM

Trampolini nemden koruyun. Trampolini temizlemek için sünger ve temiz su kullanın. Daha sonra kuru bir pamuklu bez ile silin.

TEMEL ZIPLAMA

- 1. Dik pozisyonda, ayaklarınız omuz hizasında açık, başınız dik ve gözleriniz brandada olacak şekilde başlayın.
- 2. Kollarınızı önden arkaya doğru dairesel hareketlerle sallayın.
- 3. Ayak uçlarınız aşağı gelecek şekilde zıplayın.
- 4. Branda üzerinde zıplarken ayaklarınızı ayrı tutmaya özen gösterin.
- 5. Durmak için, aşağı inerken dizlerinizi kırmayın.



GARANTI

Normal kullanımda 2 senelik garanti.

DOMYOS'un bu garanti açısından yükümlülüğü, DOMYOS'un alacağı karara bağlı olarak ürünün onarımı veya değişimi ile sınırlıdır. Garantinin geçerli olduğu tüm ürünler, nakliyesi ödenerek ve kanıtlayıcı satış belgesi eklenerek DOMYOS'un yetkili merkezlerinden birine gönderilmelidir. Bu garanti aşağıdaki durumları kapsamaz:

Nakliye sırasında neden olunan hasarlar

Kötü veya normal olmayan kullanım

Kötü montaj

Kötü bakım

DOMYOS tarafından onaylanmamış teknisyenler tarafından gerçekleştirilen onarımlar

Ticari amaçlı kullanım

Bu ticari garanti, satın alımın gerçekleştirildiği ülkenin ve/veya bölgenin yasal garantisini engellemez.

Jūs įsigijote kūno rengybos kardiotreniruoklį DOMYOS. Dėkojame jums už pasitikėjimą. DOMYOS prekių ženklą kūreme visiems sportuojantiems, kad galėtumėte palaikyti puikią formą. Šis gaminys sportininkams sukūrė sportininkai. Labai aukštas bet kokių jūsų pastabų ir pasiūlymų dėl DOMYOS gaminių. Musų parduotuvių darbuotojai ir DOMYOS prekių projektavimo skyrius yra pasiruošę jus išklaisyti. Mus taip pat rasite interneto svetainėje www.domyos.com. Linkime jums gerų treniruočių ir tikimės, kad DOMYOS gaminys paliks kuo geriausius įspūdžius.

TURINYS

Pagrindinės dalys	2
Sauga	3
SaugaSaugaSurinkimas	4
Instrukcijos	5
Techninė priežiūra	69
Naudojimas	70
Dalių numeriai	71

APRAŠYMAS

Šokinėjimas ant batuto yra žaisminga veikla jūsų fizinei formai ir tonusui palaikyti. Turi įtakos širdies ir kvėpavimo sistemoms, gerinamas tonusas ir koordinacija. Skirtas suaugusiems. Laikykite jaunesniems nei 14 metų vaikams nepasiekiamoje vietoje.

SAUGA

Perskaitykite visus ant gaminio esančius įspėjimus. Kiekvieną kartą prieš naudodami perskaitykite visas šioje naudojimo instrukcijoje aprašomas atsargumo priemones ir pateiktus nurodymus. Išsaugokite šią instrukciją, kad vėliau galėtumėte ją perskaityti.

Jūs patys atsakote už tinkamą batuto naudojimą.

A. Bendrieji batuto naudojimo principai:

1. Prieš naudodami batutą, perskaitykite visus naudojimo instrukcijos nurodymus. Nenaudokite įrenginio kitaip, nei nurodyta naudojimo instrukcijoje. Saugokite šią instrukciją visą gaminio naudojimo laiką.
2. Savininkas privalo įsitikinti, kad visi gaminio naudotojai yra tinkamai supažindinti su visomis atsargumo priemonėmis.
3. Bendrove „Domyos“ neprisiima jokios atsakomybės esant skundams dėl asmens sužalojimo ar žalos turtui, atsiradusius dėl to, kad pirkėjas ar kitas asmuo naudojo arba netinkamai naudojo šį gaminį.
4. Šis gaminys skirtas naudoti tik namuose. Nenaudokite prietaiso komerciniams tikslams, nuomai ar įstaigoje.
5. Naudokite batutą patalpose, saugokite nuo drėgmės ir dulkių. Pastatykite jį ant lygaus ir tvirto paviršiaus ten, kur yra pakankamai erdvės. Įsitinkinkite, kad pakanka vietos saugiai prieiti prie gaminio ir vaikščioti aplinkui. Kad apsaugotumėte grindis, po gaminiu patieskite apsauginę dangą.
6. Savininkas privalo tinkamai prižiūrėti gaminį. Surinkę gaminį ir kaskart prieš naudodami patikrinkite, ar gerai priveržti ir neišsikišę tvirtinimo elementai. Patikrinkite labiausiai besidėvinčių dalių (spyruoklių ir šokinėjimo pagrindo) būklę.
7. Jei gaminys apgadintas, nedelsdami pakeiskite susidėvėjusias ar sugadintas dalis savo DECATHLON parduotuvės techninės priežiūros centre ir nenaudokite jo, kol bus visiškai sutaisytas.
8. Nelaikykite gaminio drėgnoje vietoje (prie baseino, vonios kambaryje ir pan.).
9. Kad per treniruotę apsaugotumėte pėdas, treniruokitės avėdami sportinę avalynę. NEVILKĖKITE plačių ar ilgų drabužių, nes treniruoklis juos gali įtraukti. Nusiimkite papuošalus.
10. Susiriškite plaukus, kad netrukdytų treniruotis.
11. Jei besitreniruodami pajutote skausmą ar apsvaigo galva, nedelsdami nutraukite treniruotę, pailsėkite ir kreipkitės į savo gydytoją.
12. Prieš pradėdami šią treniruočių programą, būtinai pasitarkite su gydytoju, kad įsitikintumėte, jog nėra kontraindikacijų; tai ypač svarbu, jei nesportavote ilgus metus.
13. Netaisykite ir netobulinkite savo treniruoklio.
14. Didžiausias naudotojo svoris: 100 kg (220 svarai).
15. Gaminys turi būti pastatytas ant lygaus, stabilaus ir kieto paviršiaus.

B. Batuto naudojimo vieta:

16. Įsitikinkite, kad vietos, kurioje naudosite batutą, lubos pakankamai aukštos.
17. Įsitikinkite, kad virš vietos, kurioje naudosite batutą, nėra jį naudoti trukdančių objektų (šakų, laidų ir pan.).
18. Batutą statykite atokiau nuo sienų, atitvarų, tvorų, kitų galinčių trukdyti konstrukcijų ir kitokios veiklos zonų.
19. Patikrinkite, ar prie batuto nėra daiktų, galinčių jį pradurti ar perpjauti.
20. Pasirūpinkite, kad zona, kurioje jis naudojamas, būtų gerai apšviesta.
21. Apsaugokite batutą nuo netinkamo naudojimo. Neleiskite, kad batutu naudotųsi vienas asmuo be priežiūros.
22. Patikrinkite, ar po šokinėjimo pagrindu nėra trukdančių daiktų.
23. Asmuo, prižiūrintis, kaip naudojamas batutu, privalo būti suaugęs, susipažinęs su jo naudojimo taisyklėmis.

C. Batuto naudojimas:

24. Nedarykite akrobatinių šuolių. Nusileisti ant galvos ar pakaušio yra labai pavojinga – galima sunkiai susižaloti ar net žūti.
25. Vienu metu ant batuto gali šokinėti tik vienas žmogus (kad būtų išvengta susidūrimų).
26. Naudojimąsi batutu turi prižiūrėti suaugęs ir su šiomis instrukcijomis susipažinęs asmuo.
27. Jaunesniems nei 6 metų vaikams nepatariame leisti naudotis aukštesniais nei 51 cm batutais.
28. Norėdami užlipti ant batuto, nešokite ant jo.
29. Norėdami nultipti nuo batuto, nuo jo nešokite ir neatsispirkite pašokdami. Atsisėskite ant krašto ir nuleiskite kojas ant žemės.
30. Nenaudokite batuto kaip atsispirimo priemonės gaudydami kokį nors daiktą ar nesispirkite nuo jo norėdami nušokti.
31. Prieš mokydami, kokį kitą veiksmą, tunte mokėti liautis šokinėti: norėdami sustoti, tuo momentu, kai pėdos paliečia šokinėjimo pagrindą, sulenkite kelius.
32. Prieš pradėdami šokinėti, tunte išmokyti šokinėjimo pagrindus.
33. Neatsižvelgiant į jūsų įgūdžių lygį, nešokite pernelyg aukštai.
34. Šokdami visuomet tunte žiūrėti į batutą.
35. Nešokinėkite, jei jaučiatės pavargę.
36. Neleiskite, kad jūsų batutu būtų galima laisvai naudotis be mokančio juo naudotis suaugusiojo priežiūros.
37. Pasirūpinkite, kad ant batuto ir pne jo nebūtų pašalinių daiktų.
38. Nesinaudokite batutu apsvaigę nuo alkoholio, narkotikų ar vaistų.
39. Prieš naudodami patikrinkite, kad batuto šokinėjimo pagrindas būtų sausas.
40. Jei norite tobulinti šokinėjimo įgūdžius, kreipkitės į profesionalų batutų instruktorių.
41. Nenaudokite batuto vėjuotu oru.

D. Batuto priežiūra:

42. Dėmesio, nesusižeiskite į kraštus perkeldami gaminį į kitą vietą.

- 43. Norėdami surinkti batutą, perskaitykite surinkimo instrukciją.
- 44. Kiekvieną kartą naudodamiesi batutu patikrinkite, kad jis būtų tinkamos būklės.
- 45. Kiekvieną kartą naudodamiesi patikrinkite, ar šokinėjimo pagrinde nėra skylių ir ar jis gerai įtemptas
- 46. Kiekvieną kartą naudodamiesi patikrinkite, ar nesulūžusios spyruoklės ir ar jas gerai dengia apskritas spyruoklių uždangalas.
- 47. Gaminio techninei priežiūrai ar jam taisyti turi būti naudojamos tik gamintojo tiekiamos atsarginės dalys.
- 48. Siekiant užtikrinti, kad kojelių sukibimas su grindimis būtų optimalus, jų antgaliai turi būti švarūs ir sausi.

SU SVEIKATA SUSIJĘS ĮSPĖJIMAS

Prieš pradėdami bet kokią treniruočių programą, pasitarkite su gydytoju, ypač jei jums daugiau nei 35 metai arba anksčiau esate turėję sveikatos problemų. Prieš naudodami perskaitykite visas instrukcijas. DECATHLON neprisima jokios atsakomybės už sužalojimus ar žalą turtui, atsiradusius dėl šio gaminio naudojimo.

PRIEŽIŪRA

Saugokite batutą nuo drėgmės. Batutą plaukite kempine ir švariu vandeniu. Paskui nušluostykite sausa medvilnine šluoste.

PAGRINDINIS ŠUOLIS

- 1. Pradėkite stovėdami. Kojos pečių plotyje, galva iškelta, akys nukreiptos į šokinėjimo pagrindą.
- 2. Mostelėdami rankomis į priekį ir atgal padarykite sukamąjį judesį.
- 3. Pašokite pėdų pirštus nukreipdami žemyn.
- 4. Atšokdami nuo šokinėjimo pagrindo, nesuglauskite kojų.
- 5. Norėdami sustoti, nusileisdami sulenkite kelius.



GARANTIJA

2 metų garantija naudojant įprastai.

Taikant šią garantiją DOMYOS savo nuožiūra gali tik pakeisti arba sutaisyti prekę. Visi gaminiai, kunems taikoma garantija, turi būti pristatyti į kurį nors patvirtintą DOMYOS priežiūros centrą pirkėjo lėšomis kartu su tinkamu įsigijimo dokumentu. Garantija netaikoma šiais atvejais:

esant transportavimo metu padarytai žalai;

netinkamai naudojant arba naudojant ne pagal paskirtį;

netinkamai surinkus;

netinkama prižiūrint;

remontą atlikus DOMYOS nepatvirtintiems darbuotojams;

naudojant komercinėms reikmėms

Taikant šią komercinę garantiją lieka taikoma gaminio pardavimo šalyje ir (arba) regione įstatymais numatyta garantija.

Izabrali ste uređaj Kardio fitnes marke DOMYOS. Zahvaljujemo vam se na poverenju. Kreirali smo marku „DOMYOS“ kako bismo svima koji se bave sportom omogućili da ostanu u formi. Ovaj proizvod su napravili oni koji se bave sportom za one koji se bave sportom. Rado ćemo primiti sve vaše primedbe i predloge u vezi sa proizvodima marke „DOMYOS“. Iz tog razloga, naš tim iz radnje vam stoji na raspolaganju kao i služba za stvaranje proizvoda DOMYOS. Možete nas naći i na www.decathlon.com. Želimo vam ugodno vežbanje i nadamo se da ovaj proizvod marke „DOMYOS“ za vas predstavlja sinonim za zadovoljstvo

SAŽETAK

Osnovni delovi	2
Bezbednost	3
BezbednostBezbednostMontiranje	4
Uputstvo	5
Post prodajni servis	69
Upotreba	70
Broj delova	71

PREZENTACIJA

Trampolina je zabavna aktivnost koja vam omogućava da vežbate i da održavate formu i tonus. Ona kombinuje kardio-respiratorni trening, tonifikaciju i koordinaciju. Namenjena je odraslim osobama. Držati dalje od damašaja dece mlađe od 14 godina.

BEZBEDNOST

Pročitati sva upozorenja i uputstva označena na proizvodu. Pre upotrebe, pročitati sve mere predostrožnosti upotrebe kao i uputstvo ovog priručnika. Sačuvati ovaj priručnik za dalju upotrebu. Upotreba trampoline je na vašu odgovornost.

A. Opšta pravila korišćenja trampoline:

1. Pročitajte celo uputstvo ovog priručnika pre upotrebe proizvoda. Koristiti ovaj proizvod isključivo na način koji je opisan u ovom priručniku. Sačuvati ovaj priručnik tokom celog veka trajanja proizvoda.
2. Vlasnik je odgovoran da obavesti sve korisnike proizvoda na odgovarajući način o svim merama predostrožnosti upotrebe.
3. DOMYOS ne preuzima nikakvu odgovornost u vezi sa žalbama zbog povreda ili štete uzrokovanom svim osobama ili predmetima usled loše upotrebe proizvoda od strane kupca ili druge osobe.
4. Proizvod je namenjen za samo za kućnu upotrebu. Nemojte upotrebljavati ovaj proizvod u komercijalnom ili institucionalnom kontekstu ili za najam.
5. Koristiti proizvod unutra, zaklonjen od vlage i prašine na ravnoj i solidnoj površini i u dovoljno velikoj prostoriji. Obezbediti dovoljan prostor za bezbedan pristup i kretanje oko proizvoda. Da bi se zaštitila podloga, pokriti tepihom pod ispod proizvoda.
6. Korisnik je odgovoran da obezbedi ispravno održavanje uređaja. Nakon postavljanja proizvoda i pre svake upotrebe, proveriti da li su svi delovi za pričvršćivanje dobro pritegnuti i da nisu duži jedni od drugih. Proveriti stanje delova koji su podložniji trošenju (kao što su opruge ili platno za skakanje) .
7. U slučaju oštećenja vašeg proizvoda, odmah zamenite sve istrošene ili defektne delove u Post prodajnom servisu najbliže DECATHLON-ove radnje i nemojte upotrebljavati proizvod pre nego što se sasvim popravi.
8. Ne čuvati proizvod na vlažnom mestu (pored bazena, kupatila...).
9. Za zaštitu vaših nogu tokom treninga, nosite patike. NEMOJTE nositi široku ili viseću odeću koja se može zaglaviti u mašini. Skinite nakit.
10. Vežite kosu kako ne bi smetala tokom vežbanja.
11. Ukoliko osetite bol ili ako imate vrtoglavicu prilikom vežbanja, odmah se zaustavite, odmorite se i obratite se svom lekaru.
12. Pre započinjanja ovog programa vežbanja, neophodno je posavetovati se sa lekarom i potvrdilo da nema kontraindikacija; Pogotovo ako se niste bavili sportom nekoliko godina.
13. Nemojte sami popravljati svoj proizvod.
14. Maksimalna težina korisnika: 100kg - 220 funti.
15. Proizvod mora biti postavljen na ravnoj, stabilnoj i čvrstoj površini.

B. Mesto upotrebe vaše trampoline:

16. Proveriti da nema plafon iznad zone vežbanja.
17. Proveriti da li postoje elementi koji smetaju iznad vaše trampoline (grane, kablovi...) .
18. Udaljite trampolinu od zidova, ograda, vrata i svih struktura koje smetaju ili svih ostalih zona treninga.
19. Proverite da se nijedan špicasti ili oštri predmet ne nađe pored vaše trampoline.
20. Proverite da je mesto gde vežbate dobro osvetljeno.
21. Zaštitite trampolinu od bilo kakvog nepravilnog korišćenja. Ne dozvolite nikome da ga je upotrebljava sam.
22. Proverite da se nijedan element koji ometa ne nalazi ispod platna za skakanje.
23. Svaka osoba koja je zadužena za nadzor upotrebe trampoline mora biti odrasla osoba i poznavati pravila upotrebe.

C. Koristite trampolinu:

24. Ne pravite akrobatske figure. Svako sletanje na glavu i vrat je veoma opasno i može dovesti do ozbiljnih povreda odnosno smrti.
25. Ne sme više od jedne osobe na trampolini (izbegavati udarce).
26. Osoba koja se upoznala sa ovim priručnikom mora da nadgleda upotrebu trampoline.
27. Trampoline više od 51 cm se ne preporučuju za decu mlađu od 6 godina.
28. Ne skakati na trampolini kako biste se popeli na nju.
29. Ne skakati sa odskokom ili bez odskoka sa trampoline kako biste sa nje sišli. Sedite na ivicu i stavite stopala na pod.
30. Ne koristiti trampolinu kao sredstvo za zamah za hvatanje predmeta ili da bi se iskočilo van njega.
31. Morate znati da zaustavite jedan ciklus skakanja pre nego što ovladate bilo kojom drugom radnjom: da bi se zaustavili savite kolena u trenutku dodira stopala sa tkaninom.
32. Pre nego što počnete da vežbate, treba da naučite osnove skakanja.
33. Izbegavajte da skačete previše visoko bilo koji da je vaš nivo vežbanja.
34. Kada skačete, uvek treba da držite pogled na trampolini.
35. Nemojte vežbati ukoliko osećate umor.
36. Ne ostavljati slobodan pnstup trampolini bez nadzora odrasle osobe koja poznaje aktivnost skakanja na trampolini.
37. Ne ostavljajte nikakve predmete razbacane po trampolini ili pored nje.
38. Nemojte konstiti trampolinu pod uticajem alkohola, droga ili lekova.
39. Proverite da li je platno vaše trampoline suvo pre upotrebe.
40. Ukoliko želite da poboljšate svoje sposobnosti skakanja obratite se sertifikovanom instruktoru trampoline
41. Nemojte konstiti trampolinu ukoliko ima vetra.

D. Održavanje trampoline:

- 42. Pazite da se ne povredite na krajevima prilikom pomeranja proizvoda.
- 43. Pročitajte uputstvo za sastavljanje trampoline kako biste je sastavili.
- 44. proverite stanje vaše trampoline pre svake upotrebe.
- 45. Pre svakog korišćenja proverite da li mreža nije probušena ili labava.
- 46. Proverite pre svake upotrebe da opruge nisu polomljene i da su obložene okruglom zaštitom.
- 47. Moraju se koristiti isključivo delovi koje je pružio proizvođač za održavanje ili popravljjanje proizvoda.
- 48. Kako, bi se obezbedilo optimalno prijanjanje sa podlogom, plastični nastavci na nogama moraju biti čisti i suvi.

MEDICINASKA UPOZORENJA

Pre započinjanja programa treninga, posavetujte se sa svojim lekarom pogotovo za osobe starije od 35 godina ili one koje su imale zdravstvene probleme ranije. Pročitajte celo uputstvo pre upotrebe. DECA-THLON ne prihvata odgovornost za bilo kakvu telesnu povredu ili oštećenje naneto predmetima koji proisteknu iz upotrebe ovog proizvoda.

ODRŽAVANJE

Zaštitiite trampolinu od vlažnosti. Za pranje vaše trampoline upotrebite jedan sunđer i čistu vodu. Potom je obrišite suvom pamučnom krpom.

OSNOVNO SKAKANJE

- 1. Početni položaj je stojeći, stopala se nalaze u širini ramena, glava prema gore, a oči usmerene prema platnu.
- 2. Balansirati rukama napred i nazad sa cirkularnim pokretom.
- 3. Skakati s vrhovima prstiju okrenutim na dole.
- 4. Držati stopala raširena pri skakanju po platnu.
- 5. Za zaustavljanje, saviti noge u sletanje.



GARANCIJA

Garancija od 2 godine pri uobičajenoj upotrebi.

DOMYOS-ova obaveza, prema ovoj garanciji se ograničava na pomeranje ili popravljjanje proizvoda, u diskreciji DOMYOS-a. Svi ti proizvodi za koje je garancija važeća moraju biti primljeni od strane DOMYOS-a u jednom od njegovih ovlašćenih centara, plaćeni i sa potvrdom i dokazom o kupovini. Ova garancija se ne primenjuje u slučaju:

Oštećenja uzrokovana pri transportu

Lošom upotrebom ili neuobičajnom upotrebom

Lošom motažom

Lošim održavanjem

Popravke koje izvršavaju ne ovlašćeni tehničari od strane DOMYOS-a

Upotreba u komercijalne svrhe

Ova komercijalna garancija ne isključuje zakonsku garanciju važeću preko država / ili provincija.

Επιλέξατε ένα προϊόν καρδιαγγειακής άσκησης της DOMYOS. Σας ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη που μας δείχνετε. Δημιουργήσαμε τη марка DOMYOS για να δώσουμε τη δυνατότητα σε όλους τους αθλητές να διατηρήσουν τη φυσική τους κατάσταση. Αυτό το προϊόν έχει δημιουργηθεί από αθλητές για αθλητές. Τα σχολία και οι προτάσεις σας είναι πάντα ωστόσο δέκται. Σχετικά με τα προϊόντα DOMYOS. Για αυτόν τον λόγο, η ομάδα στο κατάστημα της περιοχής σας είναι εκεί για να σας ακουσει, καθώς και το τμήμα εξυπηρέτησης σχεδιασμού των προϊόντων DOMYOS. Μπορείτε επίσης να μας βρείτε στο www.decathlon.com. Σας ευχόμαστε ό,τι καλύτερο για την προπόνησή σας και ελπίζουμε ότι αυτό το προϊόν DOMYOS θα γίνει συνώνυμο της ευχαρίστησης.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Κύρια μέρη	2
Ασφάλεια	3
ΑσφάλειαΑσφάλεια Συναρμολόγηση	4
Οδηγίες	5
Εξυπηρέτηση μετά την πώληση	69
Χρήση	70
Αριθμοί μερών	71

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Το τραμπολινό είναι μια διασκεδαστική δραστηριότητα που σας δίνει τη δυνατότητα να διατηρήσετε τη φόρμα και την τόνωσή σας. Συνδυάζει καρδιοαναπνευστική δραστηριότητα, τόνωση και συντονισμό. Απευθύνεται αποκλειστικά σε ενήλικες. Διατηρείται μακριά από παιδιά ηλικίας κάτω των 14 ετών.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Διαβάστε όλες τις προειδοποιήσεις στο προϊόν. Πριν τη χρήση, διαβάστε όλες τις επισημάνσεις προφύλαξης και τις οδηγίες στο παρόν εγχειρίδιο. Διατηρείτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική χρήση. Κάθε χρήση του τραμπολίνου είναι δική σας ευθύνη.

A. Οι γενικές αρχές της χρήσης του τραμπολίνου σας:

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες σε αυτό το εγχειρίδιο πριν τη χρήση του προϊόντος. Χρησιμοποιήστε αυτό το προϊόν με τον τρόπο που περιγράφεται στο παρόν εγχειρίδιο. Διατηρείτε το παρόν εγχειρίδιο για όλη τη διάρκεια ζωής του προϊόντος.
2. Οι κάτοχοι είναι υπεύθυνοι να διασφαλίζουν ότι όλοι οι χρήστες του προϊόντος είναι κατάλληλα ενημερωμένοι για όλες τις προφυλάξεις χρήσης .
3. Η Domyos δεν φέρει ευθύνη για αξιώσεις που αφορούν σε τραυματισμούς ή βλάβη οποιουδήποτε ατόμου ή ιδιοκτησίας λόγω της λανθασμένης χρήσης αυτού του προϊόντος από τον αγοραστή ή οποιοδήποτε άλλο άτομο .
4. Αυτό το προϊόν προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε κανένα εμπορικό, τουριστικό περιβάλλον ή σε ίδρυμα.
5. Χρησιμοποιήστε αυτό το προϊόν σε εσωτερικούς χώρους, μακριά από υγρασία και σκόνη, σε επίπεδη, σταθερή επιφάνεια και σε επαρκώς ευρύ χώρο. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει επαρκής χώρος για ασφαλή πρόσβαση στο προϊόν και γύρω από αυτό. Για να προστατέψετε το δάπεδο, καλύψτε το με χαλί κάτω από το προϊόν.
6. Είναι ευθύνη του χρήστη να διασφαλίσει τη σωστή συντήρηση της μονάδας. Μετά τη συναρμολόγηση του προϊόντος και πριν από κάθε χρήση, ελέγχετε ότι τα στοιχεία στήριξης είναι σφιχτά στερεωμένα και δεν προεξέχουν. Ελέγξτε την κατάσταση των μερών που είναι πιο επιρρεπή στη φθορά (όπως τα ελατήρια και το ύφασμα αναπήδησης).
7. Εάν το προϊόν σας υποστεί βλάβη, αντικαταστήστε αμέσως οποιοδήποτε φθαρμένο ή ελαττωματικό μέρος, επικοινωνώντας με την εξυπηρέτηση μετά την πώληση του πλησιέστερου καταστήματος DECATH-LON και μην χρησιμοποιείτε το προϊόν πριν την πλήρη επισκευή.
8. Μην αποθηκεύετε το προϊόν σε μέρος με υγρασία (άκρη πισίνας, μπάνιο...).
9. Για να προστατεύσετε τα πόδια σας κατά την άσκηση, να φοράτε αθλητικά παπούτσια. ΜΗΝ φοράτε φαρδιά ρούχα που θα μπορούσαν να πιαστούν στο μηχανήμα. Βγάλτε τυχόν κοσμήματα αν φοράτε.
10. Δέστε τα μαλλιά πίσω, ώστε να μην μπλεχτούν κατά την άσκηση.
11. Εάν νιώσετε πόνο ή ζάλη κατά την άσκηση, σταματήστε αμέσως, ξεκουραστείτε και συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.
12. Πριν ξεκινήσετε αυτό το πρόγραμμα άσκησης, είναι απαραίτητο να επισκεφθείτε έναν γιατρό για να βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν αντενδείξεις, ειδικά εάν δεν έχετε ασκηθεί για αρκετά χρόνια.
13. Μην τροποποιείτε το προϊόν σας.
14. Μέγιστο βάρος χρήστη: 100 kg - 220 λίβρες.
15. Το προϊόν πρέπει να τοποθετείται σε επίπεδη, σταθερή και σκληρή επιφάνεια.

B. Θέση χρήσης του τραμπολίνου σας:

16. Ελέγξτε ότι δεν υπάρχει ταβάνι πάνω από την περιοχή άσκησης.
17. Ελέγξτε ότι δεν υπάρχουν ενοχλητικά στοιχεία πάνω από το τραμπολινό σας (κλαδιά, καλώδια...).
18. Διατηρείτε το τραμπολινό σας μακριά από τοίχους, εμπόδια, φράχτες, ενοχλητικές δομές ή άλλες περιοχές δραστηριότητας.
19. Ελέγξτε ότι δεν υπάρχουν μυτερά ή αιχμηρά αντικείμενα κοντά στο τραμπολινό σας.
20. Ελέγξτε ότι η περιοχή χρήσης είναι καλά φωτισμένη.
21. Προφυλάξτε το τραμπολινό σας από τυχόν κακή χρήση. Μην αφήνετε κανέναν να το χρησιμοποιήσει μόνος του.
22. Ελέγξτε ότι δεν υπάρχουν εμπόδια κάτω από το επιφάνεια αναπήδησης.
23. Κάθε άτομο που είναι υπεύθυνο για την επίβλεψη χρήσης του τραμπολίνου, πρέπει να είναι ενήλικας που γνωρίζει τις συνθήκες χρήσης.

Γ. Χρήση του τραμπολίνου σας:

24. Μην κανετε ακροβατικές φιγούρες. Τυχόν προσέγγιση με το κεφάλι ή τον λαιμό είναι πολύ επικίνδυνη και μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.
25. Δεν πρέπει να ανεβαίνουν παραπάνω από ένα άτομο τη φορά επάνω στο τραμπολινό (για την αποφυγή χτυπημάτων).
26. Ένας ενήλικας που γνωρίζει τις οδηγίες χρήσης πρέπει να επιβλέπει τη χρήση του τραμπολίνου.
27. Τα τραμπολίνια άνω των 51 εκ. δεν συνιστώνται για παιδιά κάτω των 6 ετών.
28. Μην πηδάτε στο τραμπολινό για να ανεβείτε επάνω του.
29. Μην πηδάτε με αναπήδηση ή χωρίς για να κατεβείτε από το τραμπολινό. Καθίστε στην άκρη και τοποθετήστε τα πόδια σας στο δάπεδο.
30. Μην χρησιμοποιείτε το τραμπολινό σας ως αντικείμενο ωθησης για να πιάσετε ένα αντικείμενο ή για να πηδήξετε από πάνω του.
31. Πρέπει να γνωρίζετε πώς να σταματήσετε μια συνεδρία αναπήδησεων πριν προχωρήσετε σε οποιαδήποτε άλλη ενέργεια. Για να σταματήσετε, λυγίστε τα γόνατά σας καθώς τα πόδια σας ερχονται σε επαφή με το τραμπολινό.
32. Πριν ξεκινήσετε την άσκησή σας, πρέπει να μάθετε τα απαραίτητα για την αναπήδηση.
33. Αποφεύγετε να πηδάτε πάρα πολύ ψηλά, ανεξάρτητα από επίπεδο εξάσκησής σας.
34. Όταν πηδάτε, πρέπει να κοιτάτε πάντα το τραμπολινό σας.
35. Μην ασκείστε αν νιώθετε κουρασμένοι.
36. Μην αφήνετε το τραμπολινό σας χωρίς την επίβλεψη ενήλικα που γνωρίζει τη χρήση τραμπολίνου.
37. Μην αφήνετε τίποτα να σέρνεται επάνω ή κοντά στο τραμπολινό σας.
38. Μην χρησιμοποιείτε το τραμπολινό υπό την επήρεια αλκοόλ, ναρκωτικών ή φαρμάκων.
39. Ελέγχετε ότι το στρώμα του τραμπολίνου σας είναι στεγνό πριν το χρησιμοποιήσετε.

40. Εάν θέλετε να βελτιώσετε τις ικανότητες άσκησης σας, επικοινωνήστε με πιστοποιημένο εκπαιδευτή τραμπολίνου.
41. Μην χρησιμοποιείτε το τραμπολινό σας εάν φυσάει.

Δ. Συντήρηση του τραμπολίνου:

42. Προσέχετε να μην τραυμαστείτε στα άκρα όταν μετακινείτε το προϊόν.
43. Διαβάστε τις οδηγίες συναρμολόγησης για να συναρμολογήσετε το τραμπολινό σας.
44. Ελέγξτε ότι το τραμπολινό σας είναι σε καλή κατάσταση πριν το χρησιμοποιήσετε.
45. Πριν από κάθε χρήση, ελέγξτε ότι το ύφασμα αναπήδησης δεν είναι τρύπιο ή χαλαρό.
46. Ελεγχετε πριν από κάθε χρήση ότι τα ελατήρια δεν είναι σπασμένα και ότι καλυπτονται σωστά από το κυλινδρικό προστατευτικό.
47. Μονο εξαρτήματα που παρέχονται από τον κατασκευαστή πρέπει να χρησιμοποιούνται για τη συντηρηση η την επισκευή του προϊόντος.
48. Για να διασφαλίσετε τη βέλτιστη προσκόλληση στο δάπεδο, τα καλύμματα των ποδιών πρέπει να είναι καθαρά και στεγνά.

ΙΑΤΡΙΚΉ ΕΠΙΣΉΜΑΝΣΗ ΠΡΟΣΟΧΉΣ

Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, ειδικά αν είστε άνω των 35 ή έχετε προηγούμενα προβλήματα υγείας. Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση. Η DECATHLON αποποιείται κάθε ευθύνης για τυχόν προσωπικό τραυματισμό ή βλάβη σε ιδιοκτησία που προκύπτει από τη χρήση αυτού του προϊόντος.

ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Προστατέψτε το τραμπολινό σας από την υγρασία. Για να καθαρίσετε το τραμπολινό σας, χρησιμοποιήστε σφουγγάρι και νερό. Στη συνέχεια, σκουπίστε το με στεγνό βαμβακερό πανί.

ΒΑΣΙΚΉ ΑΝΑΠΗΔΗΣΗ

1. Ξεκινήστε σε όρθια θέση, με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων, το κεφάλι ψηλά και τα μάτια να κοιτάνε το στρώμα.
2. Ταλαντώστε τα χέρια εμπρός και πίσω σε κυκλική κίνηση.
3. Πληθήξτε με τα δάχτυλα των ποδιών σας να κοιτάνε προς τα κάτω.
4. Κρατήστε τα πόδια σας ανοιχτά κατά την αναπήδηση στο στρώμα.
5. Για να σταματήσετε, λυγίστε τα γόνατα κατά την προσγείωση.



ΕΓΓΥΗΣΗ

Εγγύηση 2 ετών για κανονική χρήση.

Η υποχρέωση της DOMYOS ως προς αυτήν την εγγύηση περιορίζεται στην αντικατάσταση ή επισκευή του προϊόντος, κατά τη διακριτική ευχέρεια της DOMYOS. Όλα τα προϊόντα για τα οποία ισχύει η εγγύηση πρέπει να λαμβάνονται από την DECATHLON σε μία από τις εγκεκριμένες εγκαταστάσεις της, μαζί με το καταλληλο αποδεικτικό αγοράς. Αυτή η εγγυηση δεν ισχύει στις παρακάτω περιπτώσεις:

- Βλάβη που προκλήθηκε κατά τη μεταφορά
- Κακή ή ακατάλληλη χρήση
- Κακή συναρμολόγηση
- Κακή συντήρηση

Επισκευές που γίνονται από τεχνικούς που δεν είναι εγκεκριμένοι από την DOMYOS

Χρήση για εμπορικούς σκοπούς

Αυτή η εγγύηση δεν αποκλείει τυχόν νομικές εγγυήσεις που ισχύουν στην εκάστοτε χώρα ή/και περιοχή.

Вие избрахте уред за кардио фитнес с марка DOMYOS. Благодарим Ви за Вашето доверие. Създадохме марката DOMYOS с цел да позволим на всички спортуващи да останат в добра форма. Настоящият продукт е създаден от спортисти за спортисти. Ще се радваме да получим всякакви забележки и предложения от вас във връзка с продуктите на DOMYOS. За тази цел екипът от служители на магазина до вас е на разположение да ви изслуша, както и отделът за разработване на продукти DOMYOS. Можете също да ни откриете и на www.decathlon.com. Пожелаваме ви приятна тренировка и се надяваме, че този продукт на DOMYOS ще ви достави удоволствие.

СЪДЪРЖАНИЕ

Основни части	2
Безопасност	3
БезопасностБезопасност Монтиране	4
Инструкции	5
Следпродажбен сервиз	69
Употреба	70
Номер на частите	71

ПРЕДСТАВЯНЕ

Батутът представлява забавна дейност, която позволява да поддържате добра форма и тонус. Той обединява дейности, подобряващи сърдечната и дихателната функция, тонуса и координацията. Продуктът е предназначен за възрастни. Да не се допускат деца под 14 годишна възраст.

БЕЗОПАСНОСТ

Прочетете всички предупреждения, указани на продукта. Преди всяка употреба, прочетете всички предпазни мерки за употреба, както и инструкциите от настоящото ръководство за употреба. Запазете настоящото ръководство за бъдещи справки.

Всяка употреба на батута е на ваша отговорност.

А. Общи условия за ползване на вашия батут:

- Прочетете всички инструкции от настоящото ръководство, преди да използвате продукта. Използвайте продукта по предназначение, както е описано в настоящото ръководство. Запазете това ръководство през целия живот на продукта.
- Собственикът има задължението да се увери, че лицата, ползващи продукта, са надлежно уведомени за всички предпазни мерки.
- Domys не носи отговорност при жалби за наранявания или щети, причинени на лица или предмети вследствие на неправилната употреба на този продукт от купувача или друго лице.
- Продуктът е предназначен единствено за употреба в домашни условия. Не употребявайте продукта за търговски цели, за отдаване под наем или за ползване в институции.
- Използвайте този продукт на закрито, защитено от влага и прах, на равна и твърда повърхност и в достатъчно широко помещение. Уверете се, че разполагате с достатъчно място за достъп и движение около продукта в пълна безопасност. За да предпазите пода, го покрийте с настилка на мястото под продукта.
- Отговорност на потребителя е да осигурява добра поддръжка на уреда. След монтирането на продукта и преди всяко използване проверявайте дали крепежните елементи са добре пристегнати и не стърчат. Проверявайте състоянието на частите, които подлежат на най-голямо износване (като пружините и платното за скачане).
- При възникнала повреда по продукта, подменете незабавно всяка изхабена или дефектна част в следпродажбения сервиз на най-близкия до вас магазин DECATHLON и не използвайте продукта, преди да бъде напълно ремонтиран.
- Не съхранявайте продукта на място с висока влажност (край басейн, баня и др.).
- За да предпазите краката си по време на тренировка, носете спортни обувки. НЕ носете широки дрехи, тъй като има риск да се закачат по уреда. Свалете всякакви бижута.
- Дръжте косата си прибрана, за да не ви притеснява по време на тренировката.
- Ако усещате болка или ви се завие свят, докато се упражнявате, спрете незабавно, починете си и се посъветвайте с вашия лекар.
- Преди да започнете тези упражнения, е необходимо да се консултирате с лекар, за да се уверите, че не са налични противопоказания; и по-специално ако не сте спортували от години.
- Не нанасяйте промени по вашия продукт.
- Максимално тегло на потребителя: 100 кг – 220 паунда.
- Продуктът трябва да бъде разположен на равна, стабилна и твърда повърхност.

Б. Място за ползване на вашия батут:

- Проверете над мястото за тренировки да няма таван.
- Проверете за възпрепятстващи елементи над батута ви (клони, кабели и др.).
- Отдалечете батута от стени, бариери, ограждения, от всякакви възпрепятстващи структури или от други тренировъчни терени.
- Уверете се, че в обкръжението на батута няма никакви остри или режещи предмети.
- Осигурете добра осветеност на мястото за употреба.
- Обезопасете батута срещу всякакъв вид неправилна употреба. Не оставяйте никой да го използва сам.
- Уверете се, че под платното за скачане няма никакви възпрепятстващи елементи.
- Всички лица, натоварени с отговорността да наблюдават използването на батута, трябва да бъдат пълнолетни и да познават условията за ползване.

В. Използване на батута:

- Не правете акробатични фигури. Всяко приземяване на глава или по врат е много опасно и може да има като последствие тежки наранявания, дори да доведе до фатален край.
- Батутът не трябва да се ползва от повече от един човек едновременно (за да се избегнат сблъсъци).
- Употребата на батута трябва да се наблюдава от пълнолетно лице, което се е запознало с настоящото ръководство.
- Батутите с размери над 51 см не се препоръчват за деца на възраст под 6 години.
- Не скачайте на батута, за да се качите върху него.
- Не скачайте със или без отскок от батута, за да слезете от него. Седнете в неговия край и стъпете на земята.
- Не използвайте батута като средство за изстрелване с цел да хванете даден предмет или да скочите извън него.
- Необходимо е да знаете как да прекратите една серия от скокове, преди овладяването на всяко друго действие: за да спрете, приклекнете, в момента, в който краката докоснат платното.
- Преди да започнете тренировката си, е необходимо да научите основните правила за скачане.
- Избягвайте да скачате прекалено високо, независимо от нивото ви на тренираност.
- Когато скачате, винаги трябва да насочвате погледа си към батута.
- Не практикувайте, ако се чувствате изморени.
- Не оставяйте батута си на свободно ползване, без наблюдение от възрастен, който е запознат с техниките за ползване на батута.
- Не оставяйте предмети на или до вашия батут.
- Не използвайте батута под въздействието на алкохол, дрога или лекарства.
- Проверете дали платното на батута е сухо, преди да го използвате.
- Ако желаете да подобрите уменията си при практикуване с батута, се свържете с лицензиран инструктор по скачане на батут.

41. Не използвайте батута, ако има вятър.

Г. Поддръжка на батута:

- 42. Внимавайте да не се нараните на ръбовете, когато премествате продукта.
- 43. Прочетете инструкциите за монтаж, за да сглобите вашия батут.
- 44. Проверявайте състоянието на батута преди всяка употреба.
- 45. Преди всяка употреба проверявайте дали платното за скачане не е пробито или отпуснато.
- 46. Преди всяка употреба проверявайте пружините да не са счупени и да са добре покрити от защитния им протектор.
- 47. За поддръжка или ремонт на продукта трябва да се използват само части, предоставени от производителя.
- 48. За да се гарантира оптимално прилепване към пода, предпазителите на краката трябва да са чисти и сухи.

МЕДИЦИНСКО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Преди да започнете която и да е серия от упражнения, се консултирайте с личния си лекар, по-специално за лица над 35 години или лица, които са имали минали проблеми със здравето. Прочетете всички инструкции преди употреба. DECATHLON не носи отговорност за каквито и да е причинени телесни наранявания или щети по предмети вследствие на употребата на този продукт.

ПОДДРЪЖКА

Предпазвайте батута от влага. За почистването на батута използвайте гъба и чиста вода. След това избършете със суха памучна кърпа.

ОСНОВНИ СКОКОВЕ

- 1. Започнете в изправена позиция, с разтворени крака на ширината на раменете, с глава нагоре и очите, насочени към настилната.
- 2. Размахайте ръцете отпред назад в кръгово движение.
- 3. Подскачете като насочвате върха на краката надолу.
- 4. Задръжте краката разкрячени докато подскачате върху настилната.
- 5. За да спрете, приклеknете при приземяване.



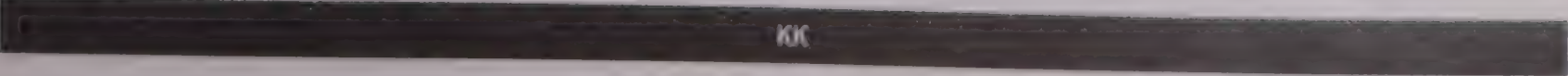
ГАРАНЦИЯ

Гаранция от 2 години при нормална употреба.

Задължението на DOMYOS по отношение на настоящата гаранция се ограничава до извършването на подмяна или на ремонт на продукта по преценка на DOMYOS. Всички продукти, за които се прилага гаранцията, трябва да бъдат приети от DOMYOS в един от лицензираните ѝ центрове, с платени транспортни разходи и придружени от видимо достатъчно доказателство за закупуване на продукт. Тази гаранция не се прилага в случай на:

- причинени щети при транспортиране
- неправилна употреба или не по предназначение
- неправилно монтиране
- неправилна поддръжка
- извършена ремонтна дейност от специалисти, които не са лицензирани от DOMYOS
- употреба с търговска цел

Настоящата търговска гаранция не изключва правна гаранция, приложима според различните държави и/или региони.



Сіз DOMYOS маркалы кардио фитнес аспабын таңдап алдыңыз. Бізге сенім білдіргеніңіз үшін алғыс айтамыз. Біз барлық спортшылар жақсы күйде болсын деп DOMYOS маркасын құрдық. Бұлы өнімді спортшылар үшін спортшылар құрды. Сіздің DOMYOS өнімдеріне қатысты көз келген өскертуіңіз бен ұсынысыңызды алуға қуаныштымыз. Осы мақсатта біз спортшыларға қандай да DOMYOS өнімдерін әзірлеу қызметі сіздің пікіріңізге тыңдауға дайын. Бізді www.decathlon.com сайтынан таба аласыз. Сізге жаттығуды жасауда өзіңізге тиімді және қажетті DOMYOS өнімнен таңрақат көретініңізге сенеміз.

ТҮЙІНДЕМЕ

Негізгі бөлшектер	2
Қауіпсіздік	3
ҚауіпсіздікҚауіпсіздік Жинау	4
Нұсқаулықтар	5
Сатудан кейінгі қызмет көрсету	69
Пайдалану	70
Бөлшек нөмірлері	71

ШОЛУ

Батут – сіздің денеңізді жақсы күй мен тонуста сақтауға мүмкіндік беретін жабдық. Ол кардио және тыныс алу, әлдендіру және координациялау жаттығуларын біріктіреді. Ол ересектерге арналған. 14 жасқа дейінгі балалардың қолы жетпейтін жерде сақтау керек.

ҚАУІПСІЗДІК

Өнімде орналастырылған барлық ескертулерді оқып шығыңыз. Пайдаланудың алдында осы пайдалану жөніндегі ережеде сипатталған барлық сақтық шаралары мен нұсқауларды оқыңыз. Осы ережені келешекте де пайдалану үшін сақтап қойыңыз.

Сіз батутты пайдалану үшін толық жауапты боласыз.

А. Батутты пайдаланудың негізгі қағидалары:

1. Өнімді пайдаланудың алдында осы пайдалану жөніндегі ереженің барлық нұсқауларын оқыңыз. Осы өнімді тек осы пайдалану жөніндегі ережеде сипатталған жолмен ғана қолданыңыз. Осы пайдалану жөніндегі ережені өнімді барлық пайдалану мерзімі бойы сақтаңыз.
2. Өнімнің барлық пайдаланушылары барлық сақтық шаралары туралы дұрыс хабардар болуын қамтамасыз ету — иеленушінің жауапкершілігі.
3. Domyos компаниясы сатып алушының немесе кез келген өзге тұлғаның осы өнімді дұрыс пайдаланбауы салдарынан кез келген тұлғаға немесе мүлікке келтірілген жарақат не зиян үшін кез келген шағымдардан босатылады.
4. Өнім тек үйде пайдалануға арналған. Өнімді кез келген коммерциялық, жалға беру немесе институционалдық мақсаттарда пайдаланбаңыз.
5. Осы өнімді ылғал мен шаңнан алыс жерде, жазық әрі қатты бетте және кеңістігі жеткілікті болатын үй-жайдың ішінде пайдаланыңыз. Өнімнің айналасында қауіпсіз өту және қимылдар жасау үшін орынның жеткілікті екеніне көз жеткізіңіз. Еденді қорғау үшін өнімнің астына кілем төсеңіз.
6. Құрылғыға күтіннің дұрыс жасалуын қамтамасыз ету — пайдаланушының жауапкершілігі. Өнімді құрастырғаннан кейін және әркез пайдаланудың алдында бекіткіш бөлшектердің мықты бекітілгеніне және шығып тұрмағанына көз жеткізіңіз. Тез тозатын (мысалы, серіппелер мен серіппелі мата) бөлшектердің күйін тексеріңіз.
7. Өңіміз бүлінген жағдайда, барлық пайдаланылған немесе ақаулы бөлшектерді өзіңізге жақын жердегі DECATHLON дүкенінің Сатудан кейінгі қызмет көрсету бөліміне дереу апарып, ауыстырыңыз және өнімді толық жөндеп болғанша пайдаланбаңыз.
8. Өнімді ылғалды жерде (бассейннің жанында, жуынатын бөлмеде, т.б.) сақтамаңыз.
9. Өнімді орнатқаннан кейін және жаттығу кезінде аяғыңызды қорғау мақсатында спорттық аяқ киімді киіңіз. Құрылғыға түсіп кетпеуі үшін кең немесе салбырап тұратын киімдерді КИМЕҢІЗ. Өшекейлеріңізді алып тастаңыз.
10. Жаттығу кезінде кедергі жасамас үшін шашыңызды жинаңыз.
11. Жаттығу барысында бір жеріңіз ауырса немесе басыңыз айналса, жаттығуды дереу тоқтатып, біраз демалып, дәрігерге қаралыңыз.
12. Қарсы көрсетілімдердің болмауын тексеру үшін және әсіресе бірнеше жыл бойы спортпен айналыспасаңыз, осы жаттығулар бағдарламасын орындаудың алдында дәрігермен ақылдасу керек.
13. Өнімді өзіңіз жөндемеңіз.
14. Пайдаланушының максималды салмағы: 100 кг (220 фунт).
15. Өнім тегіс, тұрақты және қатты бетке орналастырылуы керек.

В. Батут пайдаланылатын жер:

16. Сіз жаттығу жасайтын аймақта төбенің болмауын тексеріңіз.
17. Батуттың үсінде кедергі келтіретін заттардың (бұтақтар, кабельдер, т.б.) болмауына көз жеткізіңіз.
18. Батутты қабырғалардан, барьерлерден, қоршаулардан, кедергі келтіретін кез келген құрылыстардан және кез келген басқа қызмет аймақтарынан алшақ жерде ұстаңыз.
19. Батуттың жанында өткір немесе кесетін заттардың болмауын тексеріп жүріңіз.
20. Пайдалану аймағы жақсы жарықтандырылғанын қадағалаңыз.
21. Батутты кез келген дұрыс пайдаланбаудан қорғаңыз. Оны ешкімге жалғыз пайдалануына рұқсат бермеңіз.
22. Серіппелі матаның астында кедергілердің болмауын қадағалаңыз.
23. Батуттың пайдаланылуын тексеретін адам ересек болуы және пайдалану талаптарын білуі тиіс.

С. Батутты пайдалану:

24. Акробаттық трюктар жасауға болмайды. Баспен немесе мойынмен қону өте қауіпті және ауыр жарақаттарға немесе тіпті өлімге әкеп соқтыруы мүмкін.
25. Батутта бір уақытта бір адам ғана болуы тиіс (бір-біріне соғылмауы үшін).
26. Осы Нұсқаулықпен танысқан ересек адам батуттың пайдаланылуын қадағалауы тиіс.
27. 6 жасқа толмаған балаларға биіктігі 51 см-ден асатын батуттарда секіруге болмайды.
28. Батутқа жоғары көтерілу үшін секіруге болмайды.
29. Батуттан секіріп түспеңіз. Шетіне отырып, аяғыңызды еденге қойыңыз.
30. Батутты басқа объектіге немесе одан асып секіру үшін трамплин ретінде пайдалануға болмайды.
31. Кез келген басқа іс-әрекеттерді меңгеруден бұрын, сіз секіру свансын тоқтатуды үйренуіңіз керек: тоқтау үшін аяғыңыз матаға тиген кезде, тізелеріңізді бүгіңіз.
32. Жаттығуды бастаудың алдында сіз секіру негіздерін үйренуіңіз керек.
33. Секіру дағдыларыңызға қарамастан, аса биік секірмеңіз.
34. Секірген кезде батуттан көзіңізді алмауыңыз керек.
35. Шаршап тұрған күйіңізде жаттығу жасамаңыз.
36. Батутты батутта жаттығуды білетін ересектің қадағалауынсыз қолжетімді түрде қалдырмаңыз.
37. Ешбір объектіге батутта немесе оның жанында жаттығулар жасауға рұқсат бермеңіз.
38. Батутты мас күйде, есірткі немесе дәрілер әсерінде болған кезде пайдалануға болмайды.

39. Пайдаланудың алдында батут матасының құрғақ өкеніне көз жеткізіңіз.
40. Егер сіз өз дағдыларыңызды жетілдіргіңіз келсе, батут бойынша сертификаты бар маманға хабарласыңыз.
41. Жел болған кезде батутты пайдаланбаңыз.

D. Батуттың күтімі:

42. Өнімнің орнын ауыстырған кезде, шеттерінен жарақат алудан абай болыңыз.
43. Батутты құрастыру үшін орнату жөніндегі нұсқаулықты оқып шығыңыз.
44. Пайдаланар алдында батуттың әрдайым қалыпты күйде екеніне көз жеткізіңіз.
45. Пайдаланар алдында әркөз сәріппелі матаның төсілмегеніне немесе созылып көтпегеніне көз жеткізіңіз.
46. Пайдаланар алдында әркөз сәріппелердің бұзылмағанына және айнала қорғаныспен қапталғанына көз жеткізіңіз.
47. Өнімге күтім жасаған немесе оны жөндеген кезде, төк өндіруші ұсынатын қосалқы бөлшектер ғана пайдаланылуы тиіс.
48. Жермен дұрыс түйісуді қамтамасыз ету үшін аяққа киілетін қаптар таза және құрғақ болуы тиіс.

МЕДИЦИНАЛЫҚ ЕСКЕРТУ

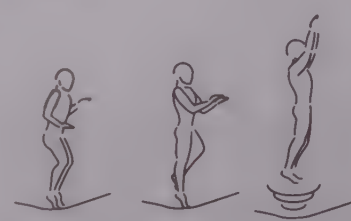
Кез келген жаттығулар бағдарламасын бастаудың алдында, әсіресе 35 жастан асқан адамдарға немесе бұрын денсаулыққа байланысты проблемалар болған адамдарға дәрігермен ақылдасу керек. Пайдаланар алдында барлық нұсқауларды оқыңыз. DECATHLON осы өнімді пайдаланған кезде алған кез келген дене жарақаты немесе мүлікке келтірілген зиян үшін жауапты емес.

КҮТІМ ЖАСАУ

Батутты ылғалдан қорғаңыз. Батутты тазалау үшін ысқыш пен таза суды пайдаланыңыз. Содан соң оны құрғақ мақта шүберекпен сүртіңіз.

НЕГІЗГІ СЕКІРУ

1. Бастапқы күйде түзу тұрып, аяқтарыңыз иық енінде болып, басыңызды жоғары көтеріп, көзіңізді кілемге қаратуыңыз керек.
2. Қолдарыңызды артқа және алға қарай айналдырып, сілтеңіз.
3. Аяқтарыңыздың ұштарын төменге қаратып секіру қажет.
4. Кілем үстінде секірген кезде, аяқтарыңызды кең ашып отырыңыз.
5. Тоқтау үшін жерге қонған кезде, тізелеріңізді бүгіңіз.



КЕПІЛДІК

Қалыпты түрде пайдаланған жағдайда, кепілдік мерзімі — 2 жыл.

Осы кепілдік бойынша DOMYOS міндеттемесі, DOMYOS шешімі бойынша, өнімді ауыстыру немесе жөндеумен шектеледі. Кепілдік қолданылатын барлық өнімдер DOMYOS компаниясының уәкілетті орталығында төленіп, сатып алынғанын жеткілікті түрде дәлелдейтін құжаттармен бірге алынуы тиіс. Бұл кепілдік келесі жағдайларда қолданылмайды:

Тасымалдаған кезде келтірілген зақым

Дұрыс пайдаланбау немесе қалыпты түрде пайдаланбау

Дұрыс құрастырмау

Нашар күтім жасау

DOMYOS компаниясы мақұлдамаған қызметкерлерге жөндеткізу

Коммерциялық мақсатта пайдалану

Осы коммерциялық кепілдік әртүрлі елдерде немесе өңірлерде қолданылатын заңды кепілдіктерді жоққа шығармайды.

Вы выбрали тренажер для кардио фитнеса марки DOMYOS. Мы благодарим вас за доверие. Мы создали марку DOMYOS для того, чтобы помочь всем спортсменам поддерживать форму. Это изделие создано спортсменами для спортсменов. Мы будем рады получить все ваши замечания и предложения по изделиям марки DOMYOS. Для всех спортсменов магазин и службы проектирования изделий DOMYOS всегда готовы выслушать вас. Вы можете также найти нас на сайте www.decathlon.com. Мы желаем вам хорошей тренировки и надеемся, что это изделие DOMYOS станет для вас синонимом удовольствия.

СОДЕРЖАНИЕ

Основные детали	2
Безопасность	3
Безопасность	4
Безопасность Сборка	
Инструкции	5
Послепродажное обслуживание	69
Использование	70
Номера деталей	71

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Батут предназначен для игровой активности, позволяющей поддерживать форму и тонус. Он сочетает тренировку кардио-респираторной системы, координации и повышение тонуса. Он предназначен для взрослых. Не оставлять доступным для детей младше 14 лет.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Прочитать все предостережения, прилагаемые к изделию. Перед использованием прочитать все меры предосторожности и инструкции из этого руководства по применению. Сохраняйте это руководство, чтобы чтобы вернуться к нему позднее.

Вы отвечаете за всякое использование батута.

A. Основные принципы использования батута:

- Перед использованием этого изделия прочитайте все инструкции из данного руководства. Используйте это изделие только так, как это описано в данном руководстве. Сохраняйте это руководство в течение всего срока службы батута.
- Владельцу следует убедиться, что все пользователи изделия ознакомлены надлежащим образом о мерах предосторожности.
- Domys не несет никакой ответственности по жалобам на травмы и ущерб, причиненный любому человеку или имуществу из-за неправильного использования этого изделия покупателем или любым другим человеком.
- Изделие предназначено только для домашнего использования. Не используйте данное изделие в коммерческих целях, в виде аренды и в организациях.
- Используйте это изделие в достаточно просторном помещении, защищенном от влажности и от пыли, на ровной и прочной поверхности. Убедитесь, что вы располагаете достаточной площадью для безопасного доступа и прохода вокруг изделия. Для защиты пола положите на него коврик под изделием.
- Обеспечение правильного ухода за тренажером является ответственностью пользователя. После сборки изделия и перед каждым использованием убедитесь, что все элементы крепления хорошо затянуты и не выступают. Проверяйте состояние деталей, наиболее подверженных износу (таких как пружины и прыжковое полотно).
- В случае повреждения вашего изделия обратитесь в Отдел послепродажного обслуживания ближайшего к вам магазина DECATHLON для замены поврежденной детали и не используйте изделие до окончания его ремонта.
- Не храните изделие во влажном месте (у края бассейна, в ванной и т.д.).
- В целях защиты ног во время упражнений носите спортивную обувь. НЕ носите просторную и ниспадающую одежду, которая может зацепиться за тренажер. Снимите украшения.
- Подберите волосы, чтобы они не мешали вам во время упражнений.
- Если у вас возникают боли или головокружение во время выполнения упражнений, немедленно прекратите занятия, отдохните и обратитесь к вашему врачу.
- Перед началом этой программы упражнений необходимо посоветоваться с врачом, чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний; и особенно, если вы не занимались спортом в течение нескольких лет.
- Не вносите изменений в ваше изделие.
- Максимальный вес пользователя: 100 кг - 220 фунтов.
- Изделие должно устанавливаться на ровной, устойчивой и жесткой поверхности.

B. Место использования вашего батута:

- Проверьте, что над зоной ваших занятий нет потолка.
- Проверьте, чтобы над батутом не было мешающих предметов (ветки, провода...).
- Установите батут на удалении от стен, ограждений, заборов, всяких громоздких конструкций и любых других зон активности.
- Убедитесь в отсутствии поблизости от батута острых или остроконечных предметов.
- Убедитесь, что зона использования хорошо освещена.
- Обеспечьте защиту вашего батута от любого неподобающего использования. Не позволяйте никому использовать его без наблюдения.
- Убедитесь, что под прыжковым полотном нет никаких громоздких предметов.
- Наблюдение за использованием батута должно быть поручено взрослому человеку, знающему правила использования.

C. Использовать ваш батут:

- Не выполняйте акробатических фигур. Любое приземление на голову или затылок очень опасно и может привести к серьезным травмам и даже к смерти.
- Не более одного человека на батуте одновременно (избегайте столкновений).
- Взрослый человек, знакомый с данным руководством, должен следить за использованием батута.
- Батуты размером более 51 см не рекомендуются для использования детьми младше 6 лет.
- Не запрыгивать на батут сверху.
- Не прыгать с батута, с отскоком или без отскока, чтобы сойти с него. Сядьте на бортик и поставьте ноги на пол.
- Не используйте батут как средство для ускорения, с тем чтобы достать какой-либо предмет или выпрыгнуть с батута.
- Вы должны научиться заканчивать серию прыжков, прежде чем осваивать какие-либо другие действия. Для того, чтобы остановиться, согните колени в момент контакта ног с полотном.
- До начала занятий вы должны освоить технику прыжка.
- Избегайте слишком высоких прыжков, каким бы ни был ваш уровень подготовки.
- При прыжках ваш взгляд должен фиксироваться на батуте.
- Не начинайте занятия, если вы чувствуете себя усталым.
- Не позволяйте свободного доступа к батуту без наблюдения взрослого, знакомого с практикой батута.
- Не оставляйте никаких предметов на батуте или рядом с ним.
- Не используйте батут, находясь под действием алкоголя, наркотиков или лекарств.

- 39. Перед использованием убедитесь, что полотно батута сухое.
- 40. Если вы хотите совершенствовать свои навыки, обратитесь к дипломированному инструктору по батуту.
- 41. Не используйте батут при сильном ветре.

D. Уход за трамплином:

- 42. С осторожностью передвигайте изделие, чтобы не пораниться о его края.
- 43. Прочитайте инструкцию по сборке, перед тем как собрать батут.
- 44. Перед каждым использованием убедитесь, что батут в пригодном состоянии.
- 45. Перед каждым использованием убедитесь, что прыжковое полотно не порвано и не потеряло натяжение.
- 46. Перед каждым использованием убедитесь, что пружины не сломаны и что они закрыты круговым защитным материалом.
- 47. Для ремонта батута и ухода за ним должны использоваться только компоненты, поставляемые производителем.
- 48. Для оптимального сцепления с полом чехлы на ножках должны быть чистыми и сухими.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ ВРАЧА

Прежде, чем начать любую программу упражнений проконсультироваться с врачом, особенно людям старше 35 лет или людям, имевшим ранее проблемы со здоровьем.Перед использованием прочтите все инструкции.DECATHLON не несет никакой ответственности за любые телесные повреждения или ущерб имуществу, связанные с использованием этого изделия.

УХОД

Оберегайте батут от влажности. Для чистки батута используйте губку с чистой водой. Затем протрите его сухой хлопчатобумажной тканью.

БАЗОВЫЙ ПРЫЖОК

- 1. Начинать в положении стоя, ноги на ширине плеч, голова вверх, глаза направлены на коврик.
- 2. Раскачивать руки вперед-назад круговыми движениями.
- 3. Прыгать, направляя пальцы ног вниз.
- 4. При отскоке от покрытия держать ноги разведенными.
- 5. Для остановки согнуть колени при приземлении.



ГАРАНТИЯ

Гарантия 2 года при нормальном использовании.

Обязанность DOMYOS на основании этой гарантии ограничивается заменой или ремонтом изделия, по усмотрению DOMYOS. Все изделия, на которые распространяется гарантия, должны быть получены одним из уполномоченных центров DOMYOS с оплаченной доставкой и достаточным подтверждением покупки. Эта гарантия не применима в случае:

Повреждения во время транспортировки

Неправильное или несоответствующее использование

Неправильную сборку

Неправильный уход

Ремонта, выполненного не уполномоченными DOMYOS специалистами

Использования в коммерческих целях

Эта коммерческая гарантия не исключает законодательной гарантии, применяемой в зависимости от страны и/или региона.

Ви вибрали обладнання для кардіонавантажень бренду DOMYOS. Дякуємо за довіру. Ми створили бренд DOMYOS, щоб надати усім спортсменам можливість залишатися у формі. Цей виріб створено спортсменами для спортсменів. Ми будемо раді отримати всі ваші зауваження та пропозиції стосовно продукції DOMYOS. Для цього вас готові вислухати як у нашому магазині, так і співробітники проектного відділу DOMYOS. Ви також можете знайти нас на сайті www.decathlon.com. Бажаємо успішних тренувань і сподіваємося, що цей виріб DOMYOS стане для вас синонімом задоволення.

КОРОТКИЙ ОПИС

Основні частини	2
Безпека	3
БезпекаБезпекаЗбірка	4
Інструкції	5
Післяпродажне обслуговування	69
Використання	70
Кількість деталей	71

ОГЛЯД

Стрибки на батуті – розважальний вид фізичної активності, що дозволяє підтримувати себе у формі й тонусі. Стрибки на батуті стимулюють серцево-дихальну діяльність, розвивають м'язи та координацію рухів. Призначений для дорослих. Зберігати в місці, недоступному для дітей у віці до 14 років.

БЕЗПЕКА

Уважно прочитайте всі попередження, що містяться на виробі. Перед використанням ознайомтеся з усіма запобіжними заходами та інструкціями, викладеними в цьому посібнику з експлуатації. Збережіть цей посібник для подальшого використання.

Відповідальність за будь-яке використання батута несе те ви.

A. Загальні принципи використання батута:

1. Перед використанням виробу прочитайте всі інструкції в цьому посібнику. Використовуйте виріб лише так, як це передбачено в посібнику. Зберігайте посібник протягом усього строку служби виробу.
2. Власник повинен особисто переконатися, що всі користувачі продукту належним чином проінформовані про всі запобіжні заходи.
3. Domyos не приймає на себе жодної відповідальності з приводу будь-яких скарг стосовно тілесних ушкоджень будь-якої особи або пошкодження її майна, що виникли внаслідок неналежного використання продукту покупцем або будь-якою іншою особою.
4. Продукт призначений виключно для домашнього використання. Забороняється використовувати продукт в об'єктах комерційної чи орендованої нерухомості, а також у приміщеннях громадського призначення.
5. Використовуйте виріб у приміщенні, захищеному від вологи та пилу, встановивши його на рівній поверхні в достатньо просторому місці. Переконайтеся в наявності достатнього простору для безпечного доступу до виробу та для проходу навколо нього. Для захисту підлоги вкрийте її килимом під виробом.
6. Власник несе відповідальність за належне обслуговування пристрою. Після монтажу виробу та перед кожним використанням переконайтеся, що всі елементи кріплення добре затягнуті й не виступають за належні межі. Перевірте стан деталей, найбільш схильних до зносу (наприклад, пружин та стрибкового полотна).
7. У разі пошкодження виробу негайно замініть зношену або несправну деталь у відділі післяпродажного обслуговування найближчого магазину DECATHLON і не користуйтеся виробом до повного ремонту.
8. Не зберігайте виріб у вологому місці (біля басейну, у ванній кімнаті тощо).
9. Для захисту ніг під час вправ слід надягати спортивне взуття. Не надягайте просторий або довгий одяг, оскільки є ризик, що його затягне в механізм. Знімайте ювелірні вироби.
10. Зав'яжіть волосся, щоб воно не заважало під час тренування.
11. Якщо ви відчуваєте біль або запаморочення під час тренування, негайно припиніть, відпочиньте та зверніться до лікаря.
12. Перед виконанням програми вправ необхідно проконсультуватися з лікарем, щоб переконатися у відсутності протипоказань; особливо якщо ви не займалися спортом уже кілька років.
13. Не вносьте зміни у конструкцію виробу.
14. Максимальна вага користувача: 100 кг (220 фунтів).
15. Продукт слід розмістити на стабільній рівній поверхні.

B. Місце використання батута:

16. Переконайтеся, що прямо над місцем занять немає стелі.
17. Переконайтеся у відсутності над батутом елементів, які можуть перешкоджати виконанню вправ (гілки, кабелі тощо).
18. Встановлюйте батут на відстані від стін, парканів, огорож та інших конструкцій, що перешкоджають заняттям, або інших зон діяльності.
19. Переконайтеся у відсутності поблизу батута будь-яких колючих або ріжучих предметів.
20. Переконайтеся, що зона використання добре освітлена.
21. Захистіть батут від будь-якого неналежного використання. Не дозволяйте нікому користуватися батутом наодинці.
22. Переконайтеся у відсутності сторонніх предметів під стрибковим полотном.
23. Особою, відповідальною за нагляд за використанням батута, має бути доросла людина, ознайоmlена з умовами експлуатації.

C. Використання батута:

24. Не виконуйте акробатичні фігури. Приземлення на голову або потилицю є дуже небезпечним і може спричинити серйозні травми та навіть смерть.
25. Не має перебувати одночасно більше, ніж одна особа на батуті (з метою уникнення ударів).
26. Нагляд за використанням батута повинна здійснювати доросла людина, ознайоmlена з цією інструкцією.
27. Батути понад 51 см не рекомендовані для дітей віком до 6 років.
28. Не застрибуйте на батут.
29. Не зістрибуйте з батута з відскоком чи без. Сядьте на край батута й опустіть ноги на підлогу.
30. Не використовуйте батут, щоб підсилити стрибок і спіймати якийсь предмет або щоб вистрибнути за межі батута.
31. Перед освоєнням нових дій ви повинні спочатку навчитися припиняти серію стрибків: щоб зупинитися, зігніть ноги в колінах у момент, коли ступні торкнуться полотна.
32. Перед початком заняття потрібно вивчити основи стрибків.
33. Уникайте занадто високих стрибків незалежно від вашого рівня підготовки.
34. Коли ви стрибаєте, ніколи не зводьте погляд з батута.
35. Не займайтеся стрибками, якщо відчуваєте втому.
36. Не залишайте батут у вільному доступі без нагляду дорослої людини, ознайоmlеної з правилами стрибків на батуті.
37. Не залишайте жодних предметів на батуті або поруч із ним.
38. Не користуйтеся батутом під впливом алкогольних напоїв, наркотичних або лікарських засобів.
39. Перед використанням переконайтеся, що полотно батута сухе.

40. Якщо ви бажаєте покращити свої практичні навички, зверніться до сертифікованого інструктора зі стрибків на батуті.
41. Не користуйтеся батутом у вітряну погоду.

D. Догляд за батутом:

42. Під час переміщення батута будьте обережні, щоб не травмуватися об краї батута.
43. Для встановлення батута прочитайте інструкцію з монтажу.
44. Перевіряйте стан батута перед кожним використанням.
45. Перед кожним використанням перевіряйте стрибкове полотно на відсутність дір та розтягнення.
46. Перед кожним використанням переконайтеся, що пружини не поламані і належним чином вкриті захисним покриттям по колу.
47. Для обслуговування або ремонту виробу можна використовувати тільки компоненти, надані виробником.
48. Щоб забезпечити оптимальне зчеплення із землею, ковпачки ніжок повинні бути чистими і сухими.

МЕДИЧНІ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Перед початком програми тренувань проконсультуйтеся з лікарем, особливо якщо вам понад 35 років або ви маєте проблеми зі здоров'ям чи мали їх раніше. Перед використанням прочитайте всі інструкції. DECATHLON не несе жодної відповідальності за тілесні ушкодження або матеріальні збитки, що виникли внаслідок використання цього виробу.

ДОГЛЯД

Бережіть батут від вологи. Для миття батута використовуйте губку та чисту воду. Після цього витріть сухою бавовняною тканиною.

БАЗОВИЙ СТИБОК

1. Початок у положенні стоячи, ноги на ширині плечей, голова вгору, очі спрямовані на килим.
2. Виконуйте руками кругові махи спереду назад.
3. Виконайте стрибок, спрямувавши кінчики пальців ніг донизу.
4. Зістрибуючи на килим, тримайте ноги окремо.
5. Щоб зупинитися, зігніть ноги в колінах у момент приземлення.



ГАРАНТІЯ

Гарантія 2 роки за умови нормального використання.

Зобов'язання DOMYOS за цією гарантією обмежуються заміною або ремонтом виробу, на розсуд DOMYOS. Всі вироби, до яких застосовується гарантія, повинні бути отримані DOMYOS в одному з уповноважених центрів, за умови оплаченої доставки та наявності адекватного доказу придбання. Ця гарантія не застосовується в таких випадках:

Збиток завдано під час транспортування

Неправильне або ненормальне використання

Поганий монтаж

Погане обслуговування

Виконання ремонтних робіт особами, не уповноваженими DOMYOS

Використання в комерційних цілях

Ця комерційна гарантія не виключає будь-які юридичні гарантії, що застосовуються в залежності від країни і/або провінції.

Bạn đã chọn một máy tập thể dục Cardio của thương hiệu DOMYOS. Chúng tôi cảm ơn bạn đã tin tưởng chúng tôi. Chúng tôi đã tạo ra thương hiệu DOMYOS để giúp tất cả các vận động viên tập thể dục đang. Nhưng người chơi thể thao đã tạo ra Sản phẩm này cho những người chơi thể thao. Chúng tôi sẽ rất vui khi nhận được tất cả các nhận xét và đề xuất của bạn về các sản phẩm DOMYOS. Vì thế, đó, ngũ nhân viên của cửa hàng của bạn luôn lắng nghe mong muốn của bạn cũng như là cung cấp cho bạn thông tin về các sản phẩm DOMYOS. Bạn cũng có thể tìm thấy trên www.Decathlon.com. Chúng tôi mong rằng bạn sẽ tập luyện tốt và hi vọng rằng sản phẩm DOMYOS sẽ đồng nghĩa với niềm vui.

MỤC LỤC

Các bộ phận chính	2
An toàn	3
An toànAn toànLắp ráp	4
Hướng dẫn	5
Dịch vụ sau bán hàng	69
Sử dụng	70
Số bộ phận	71

GIỚI THIỆU

Tấm bạt lò xo là một hoạt động thú vị để duy trì vóc dáng và sức khỏe của bạn. Nó kết hợp hoạt động tim-hô hấp, làm săn da và tăng cường phối hợp. Dành cho người lớn. Tránh xa trẻ em từ dưới 14 tuổi.

AN TOÀN

Đọc kỹ mọi cảnh báo ghi trên sản phẩm. Trước khi sử dụng, hãy đọc tất cả các biện pháp phòng ngừa và hướng dẫn trong hướng dẫn sử dụng này. Giữ hướng dẫn này để tham khảo trong tương lai. Mọi việc sử dụng tấm bạt lò xo đều thuộc trách nhiệm của bạn.

A. Nguyên tắc chung khi sử dụng tấm bạt lò xo :

1. Đọc tất cả các hướng dẫn trong hướng dẫn này trước khi sử dụng sản phẩm. Chỉ sử dụng sản phẩm này như được mô tả trong hướng dẫn này. Giữ lại sách này trong suốt quá trình sử dụng sản phẩm.
2. Chủ sở hữu có trách nhiệm đảm bảo rằng tất cả người dùng sản phẩm được thông báo chính xác về tất cả các biện pháp phòng ngừa khi sử dụng.
3. Domyos từ chối mọi trách nhiệm pháp lý đối với các khiếu nại về thương tích hoặc thiệt hại đối với bất kỳ người nào hoặc tài sản phát sinh từ việc người mua hoặc bất kỳ người nào khác sử dụng sản phẩm.
4. Sản phẩm chỉ dành để sử dụng nội bộ. Không sử dụng sản phẩm này cho mục đích thương mại, cho thuê hoặc thể chế.
5. Sử dụng sản phẩm này trong nhà, tránh ẩm và bụi, trên bề mặt phẳng, chắc chắn và trong một không gian đủ rộng. Đảm bảo có đủ không gian để tiếp cận và di chuyển xung quanh sản phẩm một cách an toàn. Để bảo vệ sàn nhà, hãy phủ sàn bằng một tấm thảm dưới sản phẩm.
6. Người dùng có trách nhiệm đảm bảo bảo trì thiết bị đúng cách. Sau khi lắp ráp sản phẩm và trước mỗi lần sử dụng, kiểm tra xem các ốc vít đã được siết chặt chưa và không được nhô ra. Kiểm tra tình trạng của các bộ phận để bị mòn nhất (như lò xo và vải này).
7. Trong trường hợp làm hỏng sản phẩm của bạn, hãy thay thế ngay lập tức các bộ phận bị mòn hoặc bị lỗi từ Dịch vụ hậu mãi của cửa hàng DECATHLON gần nhất của bạn và không sử dụng sản phẩm trước khi sửa chữa hoàn toàn.
8. Không lưu trữ sản phẩm ở nơi ẩm ướt (bên hồ bơi, phòng tắm ...).
9. Để bảo vệ đôi chân của bạn trong khi tập thể dục, hãy mang giày thể thao. KHÔNG mặc quần áo rộng hoặc treo có thể bị kẹt trong máy. Tháo trang sức.
10. Buộc tóc của bạn để chúng không xoã trong khi tập thể dục.
11. Nếu bạn cảm thấy đau ở đầu hoặc nếu bạn bị chóng mặt trong khi tập luyện, dừng ngay lập tức, nghỉ ngơi, và tham khảo ý kiến bác sĩ của bạn.
12. Trước khi bắt đầu chương trình tập thể dục này, cần tham khảo ý kiến bác sĩ để đảm bảo rằng không có chống chỉ định; và đặc biệt là nếu bạn đã không chơi thể thao trong vài năm.
13. Không sửa chữa sản phẩm của bạn.
14. Trọng lượng tối đa của người dùng : 100kg - 220 livres.
15. Sản phẩm nên được đặt trên một bề mặt phẳng, ổn định và cứng.

B. Nơi sử dụng bạt nhún:

16. Kiểm tra xem không có trần trên khu vực chơi của bạn.
17. Kiểm tra xem không có yếu tố cản trở nào trên tấm bạt lò xo của bạn (cành cây, dây cáp ...).
18. Giữ tấm bạt lò xo của bạn cách xa tường, hàng rào, hàng rào, bất kỳ cấu trúc cản trở hoặc bất kỳ khu vực hoạt động nào khác.
19. Kiểm tra rằng không có vật sắc nhọn nào gần tấm bạt lò xo của bạn.
20. Kiểm tra xem khu vực sử dụng của bạn có đủ ánh sáng không.
21. Đảm bảo tấm bạt lò xo của bạn không bị sử dụng sai cách. Đừng để ai sử dụng nó một mình.
22. Kiểm tra xem không có vật cản dưới tấm vải nhún.
23. Bất cứ ai phụ trách theo dõi việc sử dụng tấm bạt lò xo phải là người trưởng thành, biết các điều khoản sử dụng.

C. Sử dụng bạt nhún lò xo:

24. Đừng làm những trò nhào lộn. Mọi tiếp xúc bằng đầu hoặc cổ là rất nguy hiểm và có thể dẫn đến thương tích nghiêm trọng hoặc tử vong.
25. Không quá một người chơi tại một thời điểm trên tấm bạt lò xo (tránh những cú sốc va chạm).
26. Một người trưởng thành đã đọc hướng dẫn này phải theo dõi việc sử dụng tấm bạt lò xo.
27. Trampolines hơn 51 cm không được khuyến cáo cho trẻ em dưới 6 tuổi.
28. Đừng nhảy trên tấm bạt lò xo để trèo lên nó.
29. Đừng nhảy khi vải có độ nhún hoặc không có độ nhún để xuống. Ngồi trên gờ và đặt chân xuống đất.
30. Không sử dụng tấm bạt lò xo của bạn như một phương tiện thúc đẩy để bắt một vật thể hoặc nhảy ra ngoài nó.
31. Bạn phải biết cách dừng phiên nhảy trước khi thành thạo bất kỳ hành động nào khác: để đứng lại bạn uốn cong đầu gối của bạn khi bàn chân chạm vào vải.
32. Trước khi bạn bắt đầu luyện tập, bạn phải học những điều cơ bản về nhảy.
33. Tránh nhảy quá cao bất kể mức độ thực hành của bạn.
34. Khi bạn nhảy, bạn phải luôn luôn để mắt đến tấm bạt lò xo của bạn.
35. Đừng tập luyện nếu bạn cảm thấy mệt mỏi.
36. Đừng để tấm bạt lò xo được tiếp cận tự do mà không được giám sát bởi người lớn biết chơi tấm bạt lò xo.
37. Không để bất kỳ đồ vật nào trên hoặc gần tấm bạt lò xo của bạn.
38. Không sử dụng tấm bạt lò xo của bạn khi đang bị ảnh hưởng của rượu, thuốc hoặc thuốc.
39. Kiểm tra xem bat của tấm bạt lò xo của bạn đã khô trước khi sử dụng.
40. Nếu bạn muốn cải thiện kỹ năng thực hành của mình thì hãy liên hệ với người hướng dẫn về tấm bạt lò xo đã được chứng nhận.
41. Không sử dụng tấm bạt lò xo của bạn nếu có gió.

D. Bảo dưỡng tấm bạt lò xo của mình:

42. Cần thận không làm tổn thương bản thân ở các cạnh bằng cách di chuyển sản phẩm.

43. Đọc hướng dẫn lắp ráp để lắp ráp tấm bạt lò xo của bạn.
44. Kiểm tra xem tấm bạt lò xo của bạn có trong tình trạng tốt trước mỗi lần sử dụng không.
45. Kiểm tra trước mỗi lần sử dụng rằng vải nhún của bạn không bị thủng hoặc quá dãn.
46. Kiểm tra trước mỗi lần sử dụng xem lò xo của bạn không bị hỏng và có được bảo vệ tốt không.
47. Chỉ các thành phần được nhà sản xuất cung cấp nên được sử dụng để bảo trì hoặc sửa chữa sản phẩm.
48. Để đảm bảo độ bám đất tối ưu, tất chân phải sạch và khô.

CẢNH BÁO Y TẾ

Trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập thể dục nào, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ đặc biệt là cho những người trên 35 tuổi hoặc những người có vấn đề về sức khỏe trước đó. Đọc tất cả các hướng dẫn trước khi sử dụng. Decathlon từ chối mọi trách nhiệm đối với bất kỳ thương tích hoặc thiệt hại tài sản nào do việc sử dụng sản phẩm này.

BẢO DƯỠNG

Bảo vệ tấm bạt lò xo của bạn khỏi độ ẩm. Để làm sạch tấm bạt lò xo của bạn, hãy sử dụng miếng bọt biển và nước sạch. Sau đó lau bằng vải cotton khô.

NHẢY CƠ BẢN

1. Bắt đầu đứng, hai chân rộng bằng vai, ngẩng đầu và mắt trên tấm thảm.
2. Xoay cánh tay qua lại theo chuyển động tròn.
3. Nhảy bằng cách hướng các ngón chân của bạn xuống.
4. Giữ chân của bạn cách xa nhau bằng cách này trên thảm.
5. Để dừng lại, uốn cong đầu gối của bạn khi hạ xuống.



BẢO HÀNH

Bảo hành 2 năm trong chế độ sử dụng bình thường.

Nghĩa vụ của DOMYOS theo bảo hành này được giới hạn trong việc thay thế hoặc sửa chữa sản phẩm, theo quyết định của DOMYOS. Tất cả các sản phẩm áp dụng bảo hành phải được DOMYOS nhận tại một trong những trung tâm được ủy quyền của hãng, trả trước, kèm theo giấy tờ mua hàng đầy đủ. Bảo hành này không áp dụng trong trường hợp:

Hỏng hóc gây ra trong quá trình vận chuyển

Sử dụng sai cách hoặc không bình thường

Lắp ráp kém

Bảo dưỡng kém

Việc sửa chữa được thực hiện bởi các kỹ thuật viên không được DOMYOS ủy quyền

Sử dụng cho mục đích thương mại

Bảo hành thương mại này không bao gồm bảo hành pháp lý hiện hành theo quốc gia và / hoặc tỉnh.

Anda telah memilih perangkat fitness kardio merek DOMYOS. Kami mengucapkan terima kasih atas kepercayaan Anda. Kami telah menciptakan merek DOMYOS untuk menyediakan sarana bagi semua olahragawan agar tetap bugar. Produk ini telah dirancang oleh para olahragawan untuk para olahragawan. Dengan senang hati, kami akan menerima segala keluhan dan saran Anda mengenai produk DOMYOS untuk itu, tim di toko siap mendengarkan Anda, begitu pula departemen perancangan produk DOMYOS. Anda juga dapat menjumpai kami di www.decathlon.com. Kami berharap latihan Anda akan sukses dan Anda akan menikmati menggunakan produk DOMYOS ini.

DAFTAR ISI

Komponen utama	2
Keselamatan	3
Keselamatan Keselamatan Perakitan	4
Petunjuk	5
Layanan purnajual	69
Penggunaan	70
Nomor komponen	71

GAMBARAN UMUM

Trampolin adalah kegiatan menyenangkan untuk menjaga kebugaran dan kekencangan tubuh Anda. Kegiatan ini menggabungkan kegiatan kardio-pemapasan, pengencangan otot, dan koordinasi. Ditujukan untuk dewasa. Jauhkan dari jangkauan anak di bawah usia 14 tahun.

KESELAMATAN

Bacalah semua peringatan yang berada pada produk ini. Sebelum penggunaan, bacalah semua tindakan pencegahan dan instruksi yang tercantum pada buku petunjuk penggunaan ini. Simpanlah buku petunjuk ini untuk referensi di masa mendatang.

Apa pun penggunaan yang Anda lakukan dengan trampolin ini merupakan tanggung jawab Anda sendiri.

A. Prinsip umum penggunaan trampolin:

1. Bacalah semua instruksi dalam petunjuk ini sebelum menggunakan produk. Gunakanlah produk ini hanya dengan cara yang dijelaskan dalam petunjuk ini. Simpanlah petunjuk ini selama produk masih dipakai.
2. Pemilik peralatan ini harus memastikan bahwa semua pengguna produk ini telah mendapatkan informasi seperti semestinya tentang hal-hal yang perlu diperhatikan saat menggunakan produk ini.
3. Domyos melepaskan segala tanggung jawab atas keluhan cedera ataupun kerusakan yang terjadi pada siapa pun ataupun barang apa pun yang disebabkan penyalahgunaan produk ini oleh pembeli ataupun orang lain.
4. Produk ini hanya ditujukan untuk penggunaan pribadi. Jangan menggunakan produk ini dalam konteks komersial, penyewaan ataupun institusional.
5. Gunakanlah produk ini di dalam ruangan, di tempat yang terlindung dari kelembapan dan debu, pada permukaan datar dan kuat, serta di ruangan yang cukup luas. Pastikanlah terdapat ruang yang cukup untuk dapat mengakses dan untuk melakukan gerakan di sekeliling produk dengan aman. Letakkanlah alas pada landasan, di bawah produk, untuk melindungi landasan.
6. Pengguna bertanggung jawab atas perawatan baik perangkat. Setelah merakit produk dan sebelum setiap penggunaan, periksalah bahwa semua komponen pemasangan/pengait dikencangkan dengan baik dan tidak mencolok. Periksalah kondisi komponen yang mudah usang (seperti pegas dan kain pantul).
7. Apabila produk mengalami degradasi, langsung mintalah kepada Departemen Layanan Purnajual di toko DECATHLON terdekat untuk mengganti komponen usang ataupun rusak dan jangan menggunakan produk sebelum perbaikan telah selesai.
8. Jangan menyimpan produk di tempat yang lembap (misalnya di tepi kolam, di kamar mandi, dll.).
9. Untuk melindungi kaki Anda selama latihan, pakailah sepatu olahraga. JANGAN memakai pakaian longgar ataupun panjang yang dapat tersangkut dalam perangkat ini. Lepaskanlah perhiasan Anda.
10. Ikatlah rambut Anda agar tidak mengganggu selama latihan.
11. Apabila Anda mengalami rasa sakit ataupun pusing selama Anda berlatih, langsung berhentilah, istirahatlah, dan berkonsultasilah dengan Dokter Anda.
12. Sebelum memulai program latihan, Anda harus konsultasi dengan seorang Dokter untuk memastikan tidak ada kontra indikasi; terutama apabila Anda tidak melakukan kegiatan olahraga apa pun selama beberapa tahun.
13. Jangan mengotak-atik produk Anda.
14. Berat maks pengguna: 100 kg - 220 pon.
15. Produk harus diletakkan di permukaan yang datar, stabil, dan kaku.

B. Tempat menggunakan trampolin:

16. Periksalah tidak ada langit-langit/plafon di atas tempat Anda berlatih.
17. Periksalah tidak ada penghalang di atas trampolin (cabang, kabel, dll.).
18. Letakkanlah trampolin jauh dari dinding, penghalang, pagar, struktur pengganggu ataupun area aktivitas lain.
19. Periksalah tidak ada barang runcing ataupun tajam di sekeliling trampolin.
20. Periksalah terdapat pencahayaan baik di area penggunaan.
21. Amankanlah trampolin Anda terhadap segala penggunaan yang tidak benar. Jangan memperbolehkan siapa pun menggunakannya sendiri.
22. Periksalah tidak ada unsur penghalang di bawah kain pantul.
23. Siapa pun yang bertanggung jawab atas pengawasan selama trampolin digunakan harus merupakan orang dewasa yang mengetahui bagaimana cara menggunakannya.

C. Menggunakan trampolin:

24. Jangan melakukan trik akrobatik. Berbahaya sekali mendarat pada bagian kepala ataupun leher dan dapat menyebabkan cedera parah atau bahkan kematian.
25. Hanya satu orang saja yang dapat menggunakan trampolin dalam satu waktu (untuk menghindari benturan).
26. Orang dewasa yang telah membaca instruksi ini yang harus mengawasi saat trampolin digunakan.
27. Trampolin yang melebihi 51 cm tidak dianjurkan untuk anak di bawah umur 6 tahun.
28. Jangan melompat pada trampolin untuk naik ke atasnya.
29. Jangan langsung melompat keluar dari trampolin atau melompat dan memantul dari trampolin untuk turun darinya. Duduklah di tepi, dan letakkanlah kaki Anda di landasan.
30. Jangan menggunakan trampolin sebagai sarana pendorong untuk mencapai barang ataupun untuk melompat keluar dari trampolin.
31. Anda harus mengetahui cara menghentikan sesi lompat sebelum Anda menguasai tindakan lain: untuk berhenti, tekuklah lutut Anda saat kaki Anda bersentuhan dengan kain pantul.
32. Sebelum memulai latihan, Anda harus mempelajari dasar untuk melompat.
33. Apa pun tingkat latihan Anda, hindarilah melompat terlalu tinggi.
34. Ketika melompat, pandangan Anda harus selalu ke trampolin.
35. Jangan melakukan kegiatan ini apabila Anda merasa lelah.
36. Jangan biarkan trampolin dapat diakses secara bebas tanpa pengawasan dari seorang dewasa yang mengetahui cara pemakaiannya.
37. Jangan biarkan barang apa pun tergeletak pada ataupun di sebelah trampolin.
38. Jangan menggunakan trampolin ketika berada di bawah pengaruh alkohol, narkoba ataupun obat.
39. Sebelum digunakan, periksalah kain trampolin dalam keadaan kering.

40. Apabila Anda ingin meningkatkan prestasi Anda, mohon hubungi instruktur trampolin yang terakreditasi.
41. Jangan menggunakan trampolin apabila ada angin.

D. Pemeliharaan trampolin:

42. Ketika memindahkan produk, hati-hati agar tidak tercedera pada bagian pinggir.
43. Bacalah petunjuk perakitan untuk merakit trampolin.
44. Periksa salah trampolin dalam keadaan yang bagus sebelum setiap penggunaan.
45. Sebelum setiap penggunaan, periksa salah kain pantul tidak lubang ataupun longgar.
46. Sebelum setiap penggunaan, periksa salah pegas tidak rusak dan tertutup dengan baik oleh pelindung melingkar.
47. Hanya komponen yang disediakan oleh pabrikan yang boleh digunakan untuk melakukan pemeliharaan ataupun perbaikan pada produk.
48. Untuk menjamin adhesi yang optimal pada landasan, tutup pada kaki harus dalam keadaan bersih dan kering.

PERINGATAN MEDIS

Sebelum memulai program latihan apa pun, berkonsultasilah dengan seorang Dokter, terutama apabila Anda berumur lebih dari 35 tahun ataupun pernah mengalami gangguan kesehatan sebelumnya. Bacalah semua petunjuk sebelum penggunaan. DECATHLON melepaskan segala tanggung jawab atas cedera badan ataupun kerusakan yang terjadi pada siapa pun ataupun barang apa pun yang merupakan akibat dari penggunaan produk ini.

PERAWATAN

Lindungilah trampolin dari kelembapan. Gunakanlah spons dan air jernih untuk membersihkan trampolin. Kemudian keringkanlah dengan kain katun kering.

LOMPATAN DASAR

1. Mulailah dengan posisi berdiri, kaki terbuka sesuai lebar bahu, kepala ke atas, dan mata melihat kain pantul.
2. Ayunkanlah tangan Anda dari depan ke belakang, mengikuti gerakan melingkar.
3. Lompatlah dengan mengarahkan ujung kaki ke bawah.
4. Jaga posisi kaki terpisah saat memantul pada kain pantul.
5. Untuk berhenti, tekuklah lutut Anda ketika mendarat.



GARANSI

Garansi 2 tahun dengan penggunaan normal.

Kewajiban DOMYOS mengenai garansi ini terbatas pada penggantian ataupun perbaikan produk, sesuai kebijakan DOMYOS. Semua produk yang jaminannya dapat berlaku harus diterima oleh DOMYOS pada salah satu fasilitas yang disetujui, dengan pengiriman prabayar, disertai dengan bukti pembelian yang memadai. Garansi ini tidak berlaku apabila terjadi:

Kerusakan yang terjadi saat transportasi

Penggunaan tidak benar ataupun penggunaan tidak normal

Perakitan tidak benar

Perawatan tidak baik

Perbaikan yang dilakukan oleh teknisi yang tidak terakreditasi oleh DOMYOS

Penggunaan dengan tujuan komersial

Garansi ini tidak mengecualikan jaminan hukum yang berlaku sesuai negara dan/atau provinsi.

您选择了DOMYOS有氧健身产品。感谢您对于我们的信任。我们创建了DOMYOS品牌，旨在使所有运动者保持健美体型。此产品由运动员与运动者而设计。我们欢迎您提供的Comments Page相关评论和建议。为此，您的DOMYOS商店团队以及负责产品设计的服务部门想倾听您的意见。您也可登陆www.decathlon.com了解我们。我们祝您训练一切顺利，并希望这DOMYOS产品为您带来快乐。

目录

主要部件	2
安全	3
安全安全组装	4
指示说明	5
售后服务	69
使用	70
部件编号	71

说明

蹦床是一项充满乐趣的活动，可使您保持形体和肌肉力量。其中结合了有氧呼吸运动、力量和协调训练。仅可由成年人使用。应存放在14岁以下儿童无法拿到的位置。

安全

阅读产品上的所有警告提示。在使用前，阅读此手册的所有注意事项和指示说明。将此手册妥善保管，以备今后参考。

蹦床的任何使用均属于您个人责任范围。

A. 您的蹦床一般使用规定：

1. 在使用产品前，阅读此手册内的所有指示说明。仅可采用此手册描述的方式使用本产品。应在整个产品使用周期内妥善保管此手册。
2. 所有方应负责确保所有产品使用者已适当了解所有使用注意事项。
3. 对于购买者或任何其他人员使用或不当使用此产品造成的受伤或损坏索赔，Domyos将不承担任何相关责任。
4. 此产品仅适用于家庭使用。不得将此产品用于任何商业、租赁或机构的应用环境。
5. 应在室内使用此产品，同时具有防潮和防尘条件，以及在平整、坚固的表面和足够宽敞的空间内使用。确保安全进入产品以及产品周围具有所需的足够空间。为了保护地板，应在产品下方使用一块地毯将地板盖住。
6. 用户应负责确保装置的正确维护。在组装产品前以及每次使用后，应检查确认紧固器已上紧且未突出。检查最易出现磨损的部件状态（例如弹簧和弹力织物）。
7. 如您的产品已损坏，应立即通过距离您最近的迪卡侬商店的售后服务部更换任何具有磨损或缺陷的部件，且在进行完整维修前不得使用产品。
8. 不得将产品存放在潮湿的位置（水池边、浴室等）
9. 为了在练习时保护您的双脚，应穿上运动鞋。不得穿宽松的衣服，机械装置可能会将衣服勾住。取下首饰。
10. 将长发系住，使其不妨碍练习。
11. 如您感觉有任何疼痛或在练习时出现疲倦，应立即停止联系，进行休息，并咨询您的医生。
12. 在开始此练习方案前，必须咨询医生确认没有不良影响。尤其是在您已多年未进行运动的情况下。
13. 不得对您的产品进行改动。
14. 最大用户体重：100l公斤 – 220磅
15. 此产品必须放置在平整、稳定和坚固的表面。

B. 您蹦床的使用地点：

16. 检查确认您的联系区域上方无天花板。
17. 检查确认您的蹦床上方无任何干扰物体（树枝、电线等）
18. 您的蹦床位置应远离墙体、障碍物、隔栏、围栏结构或其他活动区域。
19. 检查确认您的蹦床附近无突出或尖锐物体。
20. 检查确认您的使用区域有足够照明。
21. 将您的蹦床紧固，防止不当使用。不得让任何人单独使用蹦床。
22. 检查确认弹力帆布下方无阻碍物件。
23. 每个负责监督蹦床使用的人必须为了解使用条件的成年人。

C. 蹦床的使用：

24. 不得摆弄杂技姿势。头部或颈部着地危险极大，并可能会导致严重受伤或死亡。
25. 蹦床上同时只能有一人（避免撞击）。
26. 熟悉此使用说明的成年人应监督使用蹦床。
27. 建议6岁以下的儿童不要使用高度超过51cm的蹦床。
28. 在爬上蹦床时，不得跳到蹦床上。
29. 如需离开蹦床，不得使用或不使用反弹从蹦床跳离。坐在边缘位置，并将双脚放到地面。
30. 不得将您的蹦床作为伸手够到一个物体的跳板，或从蹦床跳离。
31. 在完成任何其他动作前，您必须了解如何停止蹦跳练习单元。如需停止，当您的双脚接触到蹦床时，应将膝盖弯曲。
32. 在开始练习前，您必须学会基础蹦跳技巧。
33. 无论您的练习水平如何，都不得蹦跳过高。
34. 当您跳跃时，应始终留意蹦床情况。
35. 如您感到疲倦，则不可进行练习。
36. 不得在没有熟悉蹦床的成员的看护下，将蹦床放置在一边。
37. 不得有任何物件牵拉或靠近蹦床。
38. 不得在受酒精、药物作用下或治疗期间使用蹦床。
39. 在使用前，检查确认您的蹦床处于干燥状态。
40. 如您想提高您的实践技能，应联系具有资质的蹦床指导人员。
41. 在有风的情况下，不得使用您的蹦床。

D. 蹦床的维护：

42. 在移动本产品时，应小心操作，以防止其边缘部分导致受伤。
43. 仔细阅读您的蹦床组装指导说明。
44. 在使用前，检查确认您的蹦床状态良好。
45. 在每次使用前，检查确认蹦跳织物无凹坑或松动。

- 46. 在每次使用前，检查确认弹簧未断裂，以及具有良好的圆盖保护。
- 47. 制造商提供的组件仅可用于产品的维护或维修。
- 48. 为了确保和地面的最佳附着力，底脚必须清洁干燥。

医疗注意事项

在开始任何练习方案前，应咨询您的医生，尤其是35岁以上或曾有健康问题的人士。请在使用之前阅读所有指示说明。对于使用本产品造成的任何人员受伤或财产损失，迪卡侬不承担任何责任。

护理

对您蹦床进行防水保护。应使用海绵和水清洁您的蹦床。然后用一块干棉布将其干燥。

基础蹦跳

- 1. 采用直立姿势起跳，双脚和肩齐宽，头部朝上，眼睛注视蹦床垫。
- 2. 手臂前后来回作圈状运动。
- 3. 蹦跳时，脚趾朝下。
- 4. 在垫子上蹦跳时，保持双脚分开。
- 5. 如停止蹦跳，应在下落时将膝盖弯曲。



保修

正常使用条件下的保修期为2年。

DOMYOS的保修相关义务仅限于根据DOMYOS自行决定进行产品的更换或维修。保修适用的所有产品必须在运费预付的情况下寄送至迪卡侬经批准的门店，并随附合适的购买证明。此保修不适用于以下情况：

- 运输期间造成的损坏
- 使用不当或异常使用
- 组装不当
- 保养不当

由未经DOMOYOS批准的技术人员进行维修

用于商业用途

此保修不排除根据任何国家和/或行政省的规定适用的合法保修。

Domyosカーディオフィットネス製品をお喜びいただきました。弊社を信頼、選んでいただきありがとうございます。弊社ではすべてのアスリートに、最高のエクササイズ、最高のブランドを提供しました。本製品はアスリートに向けてアスリートが製作しています。Domyos製品に関するご意見、推奨事項などございましたらお命ください。このため、本製品は、あらゆる種類の製品の設計について責任を持ってサービスをサポートし、皆様からのご意見をお受けしています。ウェブサイト、www.decathlon.com、でもご購入いただけます。弊社は皆様と共にエクササイズを続け、Domyosの楽しい製品となることを希望しています。

内容

主要部品	2
安全性	3
安全性安全性組み立て	4
説明	5
アフターセールサービス	69
使用	70
パーツナンバー	71

ご紹介

トランポリンは体型と体の弾力性を維持できる楽しいアクティビティです。また心肺活動と、弾力性の維持、調整が組み合わされています。本製品は成人向けです。14才未満のお様の手の届かないところにおいてください。

安全性

製品の全ての注意事項をお読みください。ご使用前に、マニュアル中のすべての注意事項と説明をお読みください。今後の参考のためにマニュアルを保管してください。お客様は、全責任をもってトランポリンをご使用ください。

A. トランポリンの使用の一般規則:

- 製品の使用前にマニュアル中のすべての説明をお読みください。本製品は、マニュアルに記載された通りにお使いください。製品の製品寿命中、本マニュアルを保管してください。
- 所有者の方には、本製品のすべての使用者が使用上の注意をすべて知っているように確保する責任があります。
- Domyosは購入者あるいは他の人が本製品を使用あるいはご使用したことから生じた、人あるいは所有物に対する障害、あるいは損傷に関するクレームについて責任を持つことができません。
- 本製品は屋内での使用に限定されています。商用、レンタル、学校機関などの環境で本製品を使用しないでください。
- 本製品は、湿気や埃から保護して、屋内の平らで硬い面および十分な広さのあるスペースで使用してください。本製品あるいは製品の周辺に安全にアクセスできるように、十分なスペースを確保してください。床を保護するために、製品の下にカーペットを敷いて保護してください。
- ユーザー様は、責任をもって装置の適切なメンテナンスを行ってください。製品の組み立て後および前には、ファスナーが閉まっていること、そして突き出していないことを確認してください。パーツの状態の摩耗状態などを確認してください。(ばねやリバウンド繊維など)
- 製品が損傷した場合は、最寄りのDECATHLONのアフターセールサービスで即座に摩耗したパーツあるいは欠陥パーツを交換してください。完全に修理するまでは、製品を使用しないでください。
- 製品を湿度の高い場所(プールの際、浴室など)に保管しないでください。
- 運動中に足を保護するために、スポーツシューズを着用してください。ゆるみのある衣服は、機械に挟まれることがありため着用しないでください。アクセサリーを外してください。
- 運動中にはさまれないように、長い髪は後ろで束ねてください。
- 運動中に痛みを感じたり、めまいがした場合は、即座に停止して、休息し、医師の診断を受けてください。
- 運動プログラムを行う前に、禁忌がないように、医師に相談することが必要です。数年間スポーツを行っていない場合は特に必要となります。
- 製品を改造しないでください。
- ユーザーの最大体重: 100kg (220ポンド)
- 製品は必ず平らで安定した堅い面に設置してください。

B, トランポリンの使用場所:

- 運動エリアの上に天井がないことを確認してください。
- トランポリンの上部に邪魔になるものがないことを確認してください。(枝、ケーブルなど)
- 壁、垣根、フェンス。邪魔になるような構造物、あるいは他のアクティビティエリアからトランポリンを遠ざけてください。
- トランポリンの近くに、先の尖ったものや鋭利なものがないことを確認してください。
- 使用場所に十分な照明が当たっていることを確認してください。
- トランポリンを誤使用しないようにしてください。一人で使用させないでください。
- リバウンドキャンパス地の下に邪魔になるものがないことを確認してください。
- トランポリンの使用を監視する責任者は全員、使用条件を熟知している成人であることが必要です。

C、トランポリンの使用:

- アクロバットのようなスタイルとはらないでください。頭あるいは首から着地することは大変危険であり、重大な負傷あるいは死亡を引き起こすことがあります。
- トランポリンの上には同時に2人以上が乗らないようにしてください(衝撃を回避するため)
- 本パンフレットを熟知している成人が、トランポリンの使用を監督することが必要です。
- 6歳未満のお子様には、51cm以上のトランポリンは推奨しません。
- 登るために、トランポリンの上に飛び乗らないでください。
- トランポリンに弾みをつけてジャンプしたり、トランポリンから弾みをつけて降りないでください。端の上に座り、床の上に足を置いてください。
- 物をつかんだり、そこから飛び降りるための勢いとして、トランポリンを使用しないでください。
- 他のアクションをマスターする前に、ジャンプセッションを使用する方法について知っておくことが必要です。停止するには、足がトランポリンを接触する時に膝を曲げてください。
- 練習前に、ジャンプの基本を学習することが必要です。
- 練習レベルにかかわらず、あまり高すぎるジャンプは避けてください。
- ジャンプする時は、常にトランポリンから目を離さないでください。
- 疲れたら練習はしないでください。
- トランポリンに精通した成人のいない場所に、トランポリンを置かないでください。
- トランポリンの上あるいは付近に、引きずるようなものを置かないでください。
- アルコール飲料、ドラッグ、あるいは医薬品の影響下でトランポリンを使用しないでください。
- 使用前に、トランポリン用マットが乾燥していることを確認してください。
- 練習技術を向上させたい場合は、認定を受けたトランポリンのインストラクターまでお問い合わせください。
- 風のある時は、トランポリンを使用しないでください。

D. トランポリンの保守

- 製品を移動させる際に、端の部分で怪我をしないように注意してください。

- 43. トランポリンの組み立ての際は、組み立て説明書をよくお読みください。
- 44. 使用前にトランポリンが良好な状態であることを確認してください。
- 45. 毎回使用前に、バウンス縫縫に穴が開いていたり緩みがないことを確認してください。
- 46. 使用前には毎回、バネが壊れていないこと、およびバネが円形の保護具で十分覆われていることを確認してください。
- 47. 製造会社が提供したコンポーネントは、製品の保守または修理に限り使用してください。
- 48. 地面との最適な付着力を確保するために、フットキャップは清潔で乾燥している必要があります。

医療上の注意

運動プログラムを開始する前には、医師にご相談ください。特に以前健康上の問題があった35歳以上の方は必ずご相談ください。ご使用前に説明書をすべてお読みください。DECATHLONは、本製品の使用から発生するいかなる個人的負傷あるいは所有物への損傷について、すべての責任を否認します。

お手入れ

トランポリンを水から保護してください。トランポリンの洗浄は、スポンジと水をご使用ください。その後、乾燥した綿製の布でふき取ってください。

基本的ジャンプ

- 1. 直立した姿勢で開始し、足、肩の幅を離し、頭を上向きにして、視線をマットに集中します。
- 2. 円を描くような形に動き、腕を前後に振ります。
- 3. つま先を下に向けてジャンプします。
- 4. カーペットの上で飛び跳ねるときには、足を離してください。
- 5. 停止するには、着地時に膝を曲げます。



保証

通常の使用で、2年間保証。

本保証に関するDOMYOSの義務は、DOMYOSの裁量により、本製品の交換あるいは修理に限定されます。保証が適用される全製品は、必ず認可済み施設の一つで、配送費用を前払いし、適切な購入証明があるという条件で、DECATHLONが受領する必要があります。本保証は、以下の場合には適用されません。

輸送中に発生した損害

誤使用または異常な使用方法

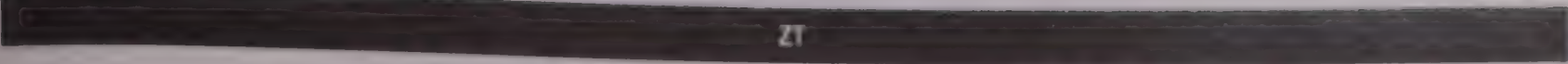
不適切な組立

整備不良

DOMYOSが認定していない技術者が行った修理

商業用の使用

本保証は、国あるいは週に従って適用される法的保証を除外しません。



您已經選擇DOMYOS有氧健身產品。感謝您對我們的信賴我們建立了DOMYOS品牌讓所有運動員可以鍛鍊身體。本產品由運動員為了運動員而設計。我們歡迎您對DOMYOS產品?意見與建議。基於此目的，您的意見將會聆聽您的意見並且設計DOMYOS產品。您也可以進入我們的網站www.decathlon.com。我們祝備您訓練順利並且希望DOMYOS產品能夠帶給您樂趣。

目錄

主要組件	2
安全性	3
安全性安全性安裝	4
說明	5
售後服務	69
使用	70
組件號碼	71

介紹

彈翻床為有趣的活動，可以讓您保持良好身形與張力。它結合了心肺活動、可以結實肌肉和協調。只能由成年人使用請勿讓14歲以下兒童使用。

安全性

閱讀產品上的警告資訊。使用前，閱讀本手冊中所有預防措施與說明。保持本手冊做為未來參考用。
您必須自行承擔使用此彈翻床責任。

A. 使用彈翻床的一般原則：

1. 使用本產品前，請閱讀所有手冊中說明。只依據本手冊中說明方式使用本產品。在產品生命週期中保存好本手冊。
2. 所有人必須負責確定已經適當地通知所有的產品使用者使用時必須注意的事項。
3. Domyos不負責任何產品購買者或其他人因為使用或不當使用本產品所造成的人員或財產傷害或損害等賠償。
4. 該產品僅供家庭使用請勿在任何商業、租賃或機構場景中使用本產品。
5. 在室內使用本產品時，請勿受潮及沾染灰塵，並且放置於平整及固體表面，空間必須有足夠寬度。確保有可以使用產品的足夠空間並且予以保護。為了保護地面，請在地面上鋪上地毯。
6. 使用者有責任必須確保產品經過當維護。在組裝產品之後及每次使用前，請檢查螺絲是否拴緊、有無突起情況。檢查較常損耗組件(像是彈簧及彈性纖維)。
7. 如果您的產品受損，請至您鄰近的迪卡儂售後服務中心立即更換任何損耗或有瑕疵組件，在完全修復之前，請勿使用產品。
8. 請勿於潮濕地點存放產品(游泳池邊、浴室...)
9. 為保護您的足部，運動時請穿著運動鞋。請勿穿著可能會卡在機器的寬鬆服裝。拿下珠寶。
10. 把長髮綁起，避免妨礙運動進行。
11. 運動時，若感到任何疼痛或變得暈眩，請立即停止、休息，以及諮詢醫生。
12. 在開始本運動計畫之前，必須徵詢醫師意見，以確保不會發生醫療禁忌，特別是多年未運動者。
13. 請勿變更您的產品。
14. 使用者最重體重限制：100公斤或220磅
15. 產品必須放置在平整與堅固的表面上。

B. 使用您彈翻床的地點：

16. 確定您練習區域上方無天花板。
17. 確定您彈翻床上方無干擾因素(架子、纜線...)
18. 請勿讓彈翻床靠近牆面、屏障、籬笆、擾人結構或其他活動區域。
19. 確定您的彈翻床附近無尖銳物品。
20. 確定您使用的區域恰當。
21. 不讓您的彈翻床受潮。別讓任何人獨自使用。
22. 確定在彈性帆布下方無干擾物品。
23. 監督彈翻床使用者必須為成年人，並且了解使用狀況。

C. 使用您的彈翻床：

24. 請勿進行特技活動。以頭部或頸部著地非常危險並且可能造成嚴重傷害或死亡。
25. 彈翻床上一次只能供一人使用(避免劇烈衝擊)。
26. 熟悉本手冊者應該監督彈翻床的使用。
27. 超過51公分的彈翻床不建議六歲以下兒童使用。
28. 請勿跳上彈翻床墊。
29. 離開彈翻床時，皆不得使用或不使用彈跳板跳下。坐在邊緣並且將腳放在地板上。
30. 請勿使用彈翻床做為衝力去拿取或跳上物件。
31. 在進行其他動作之前，必須先結束跳躍動作：要停止時，讓膝蓋彎曲，讓腳可以接觸到彈翻床。
32. 在您開始練習前，您必須學習基本的跳躍。
33. 不論您練習的情況如何，避免跳得過高。
34. 您跳躍時，眼睛要看著彈翻床。
35. 疲憊時請停止練習。
36. 您的彈翻床必須隨時由熟悉彈翻床的成年人看管。
37. 請勿讓任何物品在您的彈翻床上面或附近拖行。
38. 飲酒、用藥後請勿使用彈翻床。
39. 確定使用前彈翻床墊為乾燥。
40. 如果您希望改善您的練習技巧，聯絡經認證的彈翻床教練。
41. 有風時，請勿使用彈翻床。

D. 彈翻床的維護：

42. 移動產品時，如果位於邊緣，要小心，別讓自己受傷。
43. 安裝彈翻床時請閱讀安裝說明。
44. 使用前，要確定彈翻床的狀況良好。
45. 每一次使用前，要確定彈性布不會太緊或太鬆。
46. 每次使用前確定彈簧無破損並且有使用圓形保護套。

- 47. 製造商提供的組件應該只用來維護或修理產品。
- 48. 為了確保與地面保持最佳附着力，地墊必須保持乾淨及乾燥。

醫療注意事項

在開始任何運動計畫之前，請徵詢您的醫師意見，特別是35歲以上或之前有健康問題者。使用前，請詳閱產品使用說明。迪卡儂對於任何因為使用產品所造成的個人傷害或財產損失不負任何責任。

照顧

避免彈翻床接觸到水。使用海綿及清水清洗您的彈翻床。然後使用乾布擦拭。

基本跳躍

- 1. 開始時身體打直，腿與肩膀同寬，頸部抬起，眼睛看著床墊。
- 2. 手臂前後擺動繞圈。
- 3. 跳躍時腳尖朝下。
- 4. 跳到地毯上時腳要分開。
- 5. 要停止時，膝蓋彎曲落地。



保固

一般使用下兩年保固。

DOMYOS的保固義務僅限於產品的更換及修理並且由DOMYOS做出判斷。所有的適用產品保固必須由一處迪卡儂授權設施收到，並且依據購買的適當證明，預先支付保固費用，以進行維修。此保固不適用下列情況：

因搬運造成的損壞

不良使用方式或異常使用

組裝不良

不良保養方式

修理非由DOMYOS同意的技術人員所進行

用於商業目的

本保固未排除任何當地國家及/或省分所適用的法定保固責任。

คุณได้เลือกผลิตภัณฑ์เพื่อออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอของ Domyos ขอขอบคุณสำหรับความไว้วางใจในตัวเรา เราสร้างแบรนด์ Domyos ขึ้นมาเพื่อให้นักกีฬาทุกคนมีความแข็งแรงและสุขภาพที่ดีขึ้น เราได้ทุ่มเททั้งเวลาและเงินทองเพื่อที่จะนำผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดมาให้คุณได้ใช้ เราหวังว่าคุณจะได้รับประโยชน์จากผลิตภัณฑ์ Domyos นี้มากที่สุด และเราจะคอยสนับสนุนคุณในทุกขั้นตอนของการออกกำลังกายของคุณ หากคุณต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ Domyos กรุณาติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าของเราได้ที่ info@domyos.com หรือโทรหาเราได้ที่ www.domyos.com เราหวังว่าคุณจะ ได้รับสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับการฝึกซ้อมและเทรนนิ่งของคุณ Domyos นี้จะมีความสอดคล้องกับความต้องการของคุณ

เนื้อหา

ชั้นส่วนหลัก	2
ความปลอดภัย	3
ความปลอดภัยความปลอดภัยการประกอบ	4
คู่มือ	5
บริการหลังการขาย	69
การใช้งาน	70
หมายเลขชั้นส่วน	71

การนำเสนอ

แทรมโพลีนเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานที่จะช่วยให้คุณรักษารูปร่างและความกระชับของคุณเป็นการรวมการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ การกระชับ และการเคลื่อนไหวไปพร้อมๆกันเป็นกิจกรรมเหมาะสำหรับผู้ใหญ่ ไม่เหมาะสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 14 ปี

ความปลอดภัย

อ่านคำแนะนำทั้งหมดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ก่อนใช้งาน อ่านข้อควรระวังและคำแนะนำทั้งหมดในคู่มือนี้เก็บคู่มือนี้ไว้ให้อ้างอิงในอนาคต การใช้งานแทรมโพลีนทั้งหมดอยู่ภายใต้ความรับผิดชอบของคุณ

ก. หลักการทั่วไปในการใช้แทรมโพลีนของคุณ:

1. อ่านคำแนะนำทั้งหมดในคู่มือนี้ก่อนใช้ผลิตภัณฑ์ใช้ผลิตภัณฑ์นี้ตามที่ระบุในคู่มือนี้เท่านั้นเก็บคู่มือนี้ไว้ตลอดการใช้งานของผลิตภัณฑ์
2. การตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้ใช้ผลิตภัณฑ์ทุกคนรับทราบข้อควรระวังทั้งหมดในการใช้งานเป็นความรับผิดชอบของเจ้าของ
3. Domyos ขอปฏิเสธความรับผิดชอบทั้งหมดจากการร้องเรียนเรื่องการบาดเจ็บหรือความเสียหายต่อบุคคลหรือทรัพย์สินที่มีสาเหตุจากการใช้ผลิตภัณฑ์ในทางที่ผิดโดยผู้ซื้อหรือบุคคลอื่น
4. ผลิตภัณฑ์นี้ไม่ไว้สำหรับใช้ในครัวเรือนเท่านั้นห้ามใช้ผลิตภัณฑ์นี้เพื่อการติดตั้งสำหรับเชิงพาณิชย์ การเช่า หรือสำหรับสถาบัน
5. ใช้ผลิตภัณฑ์นี้ภายในอาคาร ป้องกันความชื้นและฝุ่นละออง และอยู่บนพื้นผิวที่เรียบ แข็ง และในพื้นที่ที่กว้างเพียงพอตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีพื้นที่เพียงพอสำหรับการเข้าถึงผลิตภัณฑ์และพื้นที่รอบๆผลิตภัณฑ์อย่างปลอดภัยเพื่อป้องกันพื้น พื้นด้วยพรมไว้ใต้ผลิตภัณฑ์
6. การดูแลรักษาอุปกรณ์ให้ถูกต้องเหมาะสมถือเป็นความรับผิดชอบของผู้ใช้งานหลังจากการประกอบผลิตภัณฑ์และก่อนใช้งานทุกครั้ง ให้ตรวจสอบว่าตัววัดต่างๆติดตั้งดีและไม่ยื่นออกมาตรวจสอบสภาพของชิ้นส่วนที่น่าจะสึกหรอมากที่สุด (เช่น สปริงและ ผ้าใบรีบาร์ด)
7. หากผลิตภัณฑ์ของคุณมีความเสียหายเกิดขึ้น ให้เปลี่ยนชิ้นส่วนที่สึกหรอหรือชำรุดทันทีที่บริการหลังการขายของร้านดีแคทลอนใกล้บ้านของคุณ และอย่าใช้ผลิตภัณฑ์จนกว่าการซ่อมแซมจะเสร็จสมบูรณ์
8. อย่าเก็บผลิตภัณฑ์ไว้ในที่ชื้น (ริมสระว่ายน้ำ ห้องอาบน้ำ...)
9. เพื่อป้องกันเท้าของคุณขณะออกกำลังกาย สวมรองเท้ากีฬา ไม่สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวมหรือมีที่หย่อนออกมา ซึ่งอาจจะเข้าไปติดที่เครื่องกวดเครื่องปะดับออก
10. รวบรวมของคุณเพื่อไม่ให้รบกวนคุณในขณะที่ออกกำลังกาย
11. ถ้าคุณรู้สึกเจ็บปวดหรือหากรู้สึกเวียนศีรษะในขณะที่ออกกำลังกาย ให้หยุดทันที ทำการพักผ่อนและปรึกษาแพทย์
12. ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายนี้ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีข้อห้ามใดๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในกรณีที่คุณไม่ได้เล่นกีฬามาเป็นระยะเวลาหลายปี
13. ห้ามแก้ไขดัดแปลงผลิตภัณฑ์
14. น้ำหนักสูงสุดของผู้ใช้งาน: 100 กก. - 200 ปอนด์
15. ต้องวางผลิตภัณฑ์บนพื้นผิวที่เรียบ มั่นคง และแข็ง

ข. สถานที่การใช้แทรมโพลีนของคุณ :

16. ตรวจสอบว่าไม่มีพาดานเหนือพื้นที่ใช้งานของคุณ
17. ตรวจสอบว่าไม่มีสิ่งรบกวนใดๆอยู่เหนือแทรมโพลีนของคุณ (กิ่งไม้ สายไฟ...)
18. วางแทรมโพลีนให้ห่างจากผนัง ที่กัน รั้ว โครงสร้างที่มีสิ่งรบกวน หรือพื้นที่กิจกรรมอื่นๆ
19. ตรวจสอบว่าไม่มีวัตถุแหลมคมอยู่ใกล้แทรมโพลีนของคุณ
20. ตรวจสอบว่าพื้นที่ใช้งานของคุณมีความสว่างเพียงพอ
21. ป้องกันแทรมโพลีนของคุณไม่ให้ถูกใช้อย่างไม่ถูกต้องอย่าปล่อยให้ผู้ใช้คนเดียว
22. ตรวจสอบว่าไม่มีสิ่งกีดขวางใต้ผ้าใบรีบาร์ด
23. ผู้ที่รับผิดชอบดูแลการใช้แทรมโพลีนทุกคนต้องเป็นผู้ใหญ่ รู้เงื่อนไขการใช้งาน

ค. การใช้แทรมโพลีนของคุณ :

24. ห้ามทำท่าทางกายกรรมการเอาศีรษะหรือคอลงเป็นสิ่งที่อันตรายมากและอาจทำให้ได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิตได้
25. บนแทรมโพลีน ขึ้นได้ไม่เกินครั้งละหนึ่งคน (หลีกเลี่ยงการชนกัน)
26. ผู้ใหญ่ที่เข้าใจคำแนะนำนี้ต้องเฝ้าดูแลการใช้งานแทรมโพลีน
27. แทรมโพลีนที่มีความสูงมากกว่า 51 ซม. ไม่เหมาะสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี
28. ไม่กระโดดบนแทรมโพลีนเพื่อปีนขึ้นไปข้างบน
29. อย่ากระโดดให้กระเด็นขึ้นหรือไม่กระเด็นขึ้นเพื่อลงจากแทรมโพลีนนั่งที่ขอบของแทรมโพลีนแล้ววางเท้าของคุณที่พื้น
30. อย่าใช้แทรมโพลีนเป็นแรงกระตุ้นในการจับวัตถุหรือกระโดดออกไปข้างนอก
31. คุณต้องรู้วิธีการหยุดเซสชันการกระโดดก่อนที่จะเรียนรู้การทำอื่นๆ: เพื่อทำการหยุด งอขาของคุณในขณะที่เท้าของคุณแตะกับแทรมโพลีน
32. ก่อนเริ่มการฝึกซ้อม คุณต้องเรียนรู้พื้นฐานการกระโดด
33. หลีกเลี่ยงการกระโดดสูงเกินระดับการฝึกซ้อมของคุณ
34. เมื่อคุณกระโดด คุณควรมองที่แทรมโพลีนเสมอ
35. อย่าทำการฝึกซ้อมหากคุณรู้สึกเหนื่อย
36. อย่าปล่อยแทรมโพลีนของคุณไว้โดยที่ไม่มีผู้ใหญ่ที่รู้วิธีการฝึกซ้อมแทรมโพลีนเฝ้าดูแล
37. อย่าทิ้งวัตถุใดๆไว้บนหรือใกล้กับแทรมโพลีนของคุณ
38. อย่าใช้แทรมโพลีนเมื่อมีอาการข้างเคียงจากแอลกอฮอล์ ยาเสพติดหรือยา
39. ตรวจสอบว่าแผ่นผ้าใบแทรมโพลีนของคุณแห้งก่อนใช้งาน
40. หากคุณต้องการพัฒนาทักษะการฝึกซ้อมของคุณ ติดต่อผู้สอนแทรมโพลีนที่ผ่านการรับรอง
41. อย่าใช้แทรมโพลีนถ้ามีลม

ง. การดูแลรักษาแทรมโพลีน:

42. ระวังอย่าให้เกิดการบาดเจ็บจากขอบเมื่อทำการเคลื่อนย้ายผลิตภัณฑ์

- 43. อ่านคำแนะนำในการประกอบแรมโพลินของคุณ
- 44. ตรวจสอบว่าแรมโพลินของคุณอยู่ในสภาพดีก่อนที่จะใช้งาน
- 45. ก่อนใช้งานทุกครั้ง ตรวจสอบว่าแผ่นใบรีบาวด์ไม่มีรูหรือหย่อน
- 46. ตรวจสอบก่อนใช้งานทุกครั้งว่าสปริง ไม่แตกหัก และถูกคลุมเป็นอย่างดีด้วยตัวป้องกันเป็นวง
- 47. ในการดูแลรักษาและซ่อมแซมผลิตภัณฑ์ต้องใช้ส่วนประกอบที่จัดหาโดยผู้ผลิตเท่านั้น
- 48. เพื่อให้แน่ใจว่าการปิดเกาะกับพื้นที่ที่ดีที่สุด ส่วนปลายเท้าจะต้องสะอาดและแห้ง

ข้อควรระวังทางการแพทย์

ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ของคุณก่อนโดยเฉพาะผู้ที่มียามมากกว่า 35 ปีขึ้นไปหรือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพมาก่อนอ่านคำแนะนำทั้งหมดก่อนการใช้งานดีแคทลอนจะไม่รับผิดชอบต่อการบาดเจ็บต่อบุคคลหรือความเสียหายต่อทรัพย์สินที่เกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์นี้

การดูแล

ป้องกันแรมโพลินของคุณจากน้ำ ใช้ฟองน้ำและน้ำในการทำทำความสะอาดแรมโพลินของคุณหลังจากนั้นเช็ดด้วยผ้าผ้ายให้แห้ง

การกระโดดพื้นฐาน

- 1. เริ่มด้วยอยู่ในท่ายืน กางเท้าออกให้ได้ขนาดกับความกว้างของไหล่ เหยยศีรษะ สายตาจ้องที่ฝ่าใบ
- 2. แกว่งปลายแขนไปด้านหลังเป็นวงกลม
- 3. กระโดดโดยให้ปลายเท้าชี้ไปทางด้านล่าง
- 4. แยกเท้าอยู่เสมอเมื่อกระด่งไปบนฝ่าใบ
- 5. เพื่อหยุด งอเข่าขณะลงสู่พื้น



การรับประกัน

รับประกัน 2 ปีเมื่อใช้งานตามปกติ

ภาระผูกพันของ DOMYOS เกี่ยวกับการรับประกันนี้ จำกัดอยู่กับการเปลี่ยนหรือซ่อมแซมผลิตภัณฑ์ตามดุลยพินิจของ DOMYOSทุกผลิตภัณฑ์ที่เข้าข่ายการรับประกันต้องส่งเข้าศูนย์ที่ผ่านการรับรองจากดีแคทลอน ผู้ขายรับผิดชอบค่าจัดส่ง มีหลักฐานการซื้อที่ถูกต้องเหมาะสมประกอบ การรับประกันนี้ไม่รวมในกรณีต่อไปนี้:

- ความเสียหายที่เกิดในระหว่างการขนส่ง
- การใช้งานไม่ถูกต้อง หรือการใช้งานที่ผิดปกติ
- การประกอบที่ไม่ดี
- การบำรุงรักษาที่ไม่ดี
- ซ่อมโดยช่างที่ไม่ได้รับการรับรองจาก DOMYOS
- ใช้ในเชิงพาณิชย์
- การรับประกันนี้จะไม่แยกออกจากการรับประกันทางกฎหมายที่บังคับใช้ในแต่ละประเทศ/หรือจังหวัด

도미오스(DOMYOS) 카디오 운동 제품을 구매해 주셨습니다. 저희를 신뢰해 주셔서 감사합니다. 저희는 운동선수들의 건강 유지를 위한 도미오스 브랜드를 정립하였습니다. 본 제품은 운동선수와 생활인 선수 모두를 위한 것으로 저희는 도미오스 제품에 대한 고객님의 피드백과 건의사항을 환영합니다. 매장 내 직원들은 고객님의 의견에 귀를 기울이고 있으며 모든 도미오스 제품 설계 시 반영됩니다. 저희 웹사이트(www.domyos.com)에서도 피드백 및 건의사항을 전달하실 수 있습니다. 고객님의 트레이닝에 모두 잘되기를 바라며 도미오스 제품이 도움이 될 수 있기를 바랍니다.

목차

기본 구성품	2
안정성	3
안정성안정성조립설명서	4
주의사항	5
애프터서비스	69
사용방법	70
부품모델명	71

제품소개

트램폴린을 통해 즐겁게 몸매 관리와 건강 유지를 할 수 있습니다.트램폴린은 심폐기능향상과 몸매 관리, 전신 운동 모두에 좋습니다.본 제품은 성인용 제품입니다 14세 이하의 아이들이사용하지 못하도록 하 시기 바랍니다.

안전성

제품 주의사항을 모두 읽어주시기 바랍니다. 사용 전 제품설명서에 기재된 모든 주의사항을 읽어주시기 바랍니다. 제품설명서는 향후 참고용으로 보관해주시기 바랍니다. 제품 사용 당사자에게 제품 사용에 대한 모든 책임이 있습니다.

A. 트램폴린 사용원칙

1. 제품 사용 전 사용설명서에 기재된 모든 주의사항을 읽어주시기 바랍니다.제품은 사용설명서에 기재된 방식으로만 사용해주시기 바랍니다.본 설명서를 제품 수명이 끝날 때까지 계속 보관해 주십시오.
2. 제품 구매자는 사용자에게 사용 전 주의사항에 대해 알려야 할 책임이 있습니다.
3. 도미오스는 구매자 및 제 삼자의 제품 사용 혹은 오용으로 발생한 사고나 손실에 대한 어떤 법적 책임도 지지 않습니다.
4. 본 제품은 가정용으로 제작되었습니다. 이 제품은 상용, 렌털용 또는 기관용으로 사용하지 마십시오.
5. 본 제품은 실내용으로 습기와 먼지가 없는 평평하고 단단한 지대에 충분한 공간을 확보한 후 사용해주시기 바랍니다.안전을 위해 제품 주변에 장애물이 없는 충분한 공간을 확보해주시기 바랍니다.바닥을 보호하기 위해 제품 아래 카펫을 깔아주시기 바랍니다.
6. 제품 사용자는 제품 유지보수에 대한 책임이 있습니다.제품 조립 후와 매 사용 전 고정 부품이 잘 조여져 있고 빠져 나와 있지 않은지 검사하십시오.스프링과 고무판 등 달가 가장 쉬운 부품 상태를 확인해주시기 바랍니다.
7. 제품이 손상된 경우 즉시 가장 가까운 데카트론(DECATHLON) 매장을 방문하여 애프터서비스를 통해 찢어졌거나 손상된 부분을 교체하시고 제품이 완전하게 수리될 때까지 사용을 삼가 주시기 바랍니다.
8. 제품을 수영장 근처나 화장실처럼 습도가 높은 곳에 설치하지 마시기 바랍니다.
9. 운동 중 발을 보호하기 위해 스포츠용 신발을 신어주시기 바랍니다.제품에 짊 수 있는 느슨한 의상은 착용을 삼가 주시기 바랍니다.사용 전 장신구를 모두 제거하여주시기 바랍니다.
10. 운동 중 머리카락이 제품에 끼지 않도록 긴 머리는 묶어주시기 바랍니다.
11. 운동중에 통증이 있거나, 현기증이 날 경우, 즉시 중단하신 후 휴식을 취하시고 의사와 상담하십시오.
12. 운동 프로그램에 참여하기 전 참여 가능 여부와 관련하여 의사와 상의하시기 바랍니다. 특히 운동을 몇 년 동안 하지 않으셨다면 이는 매우 중요합니다.
13. 제품 변형은 삼가 주시기 바랍니다.
14. 최대하중 100kg (220파운드)
15. 제품은 지반이 평평하고 안전한 지대에 설치하여 주시기 바랍니다.

B. 트램폴린 사용 장소

16. 제품을 천장이 없는 곳에서 사용해주시기 바랍니다.
17. 제품 상단에 나뭇가지나 케이블 등 방해요소가 없도록 해주시기 바랍니다.
18. 벽, 칸막이, 울타리 등 장애물이 없으며 다른 활동이 진행되고 있지 않은 장소에 설치해주시기 바랍니다.
19. 제품 근처에 뽕죽하거나 날카로운 물건이 없도록 해주시기 바랍니다.
20. 제품은 밝은 장소에서 이용해주시기 바랍니다.
21. 제품이 오염되지 않도록 해주시기 합니다.제품을 혼자 있을 때 사용하지 못하도록 해주시기 바랍니다.
22. 고무판 아래에는 어떤 장애물도 없도록 해주시기 바랍니다.
23. 제품 사용 관리자는 사용방법을 숙지한 성인이어야 합니다.

C. 트램폴린 이용방법

24. 너무 격렬한 움직임은 삼가 주시기 바랍니다.머리나 목으로 착지할 경우 매우 위험하며 이는 심각한 부상에서 사망까지 야기할 수 있습니다
25. 충격방지를 위해 한 개의 제품에는 한번에 한 사람만 사용하도록 해주시기 바랍니다.
26. 설명서를 숙지한 성인이 제품 사용을 관리하도록 해주시기 바랍니다.
27. 직경 51cm이상의 제품은 6세 이하의 어린이가 사용하기에 적절하지 않습니다.
28. 제품에 올라갈 때에는 뛰어 올라가지 않도록 해주시기 바랍니다.
29. 제품에서 내려올 때에는 뛰어 내려오지 않도록 해주시기 바랍니다.가장자리에 앉아 양 발을 바닥에 닿도록 한 후 내려오도록 해주시기 바랍니다.
30. 제품을 다른 물체를 잡거나 다른 곳에서 뛰어내리기 위한 용도로 사용하지 마시기 바랍니다
31. 제품 사용 전 멈추는 방법을 완벽하게 숙지하도록 해주시기 바랍니다. 멈추기 위해서는 점프 후 제품에 발이 닿을 때 무릎을 굽혀야 합니다.
32. 제품 사용 전 반드시 점프 유의사항 대해 숙지하시기 바랍니다.
33. 제품 사용 경험이 많은 것과는 관계없이 너무 높이 점프하지 마시기 바랍니다.
34. 점프를 할 때 시선은 항상 제품에 고정해주시기 바랍니다.
35. 피곤하실 때는 사용을 삼가 주시기 바랍니다.
36. 제품 유의사항을 숙지하고 있는 성인 없이 제품을 방치하지 마시기 바랍니다.
37. 어떤 물건도 제품위로 가지고 올라오거나 주변에 놓지 마시기 바랍니다.
38. 술이나 마약, 약물을 섭취하신 경우에는 제품 사용을 삼가 주시기 바랍니다.
39. 사용 전 고무판이 건조한지 확인해 주시기 바랍니다.
40. 본인의 기술을 향상시키고 싶으시다면, 공인된 트램폴린 강사에게 배우시기 바랍니다.
41. 바람이 불 때는 제품 사용을 삼가 주시기 바랍니다.

D. 트램폴린 관리방법

42. 제품 이동 시 부상 방지를 위해 가장자리에 유의하시기 바랍니다.
43. 제품 설치 시 조립설명서를 읽어주시기 바랍니다

- 44. 제품 사용 전 상태를 확인해주시기 바랍니다.
- 45. 사용 전 고무판이 손상됐거나 느슨하지 않은지 확인해주시기 바랍니다.
- 46. 사용 전 스프링에 이상이 없는지와 스프링이 원형 커버로 잘 덮여있는지 확인해주시기 바랍니다.
- 47. 제조사에서 제공된 구성품은 본 제품 유지 및 보수 시에만 사용하시기 바랍니다.
- 48. 제품을 지대에 최대한 고정하기 위해 다리 캡을 깨끗하고 건조하게 유지하시기 바랍니다.

운동 시 주의사항

모든 운동 프로그램 시작 전 의사와 상의하시기 바라며 특히 이전 병력이 있는 35세 이상이신 분들의 경우 반드시 의사와 상의하시기 바랍니다. 제품 사용 전 모든 지시사항을 읽으시기 바랍니다. 데카트론은 제품 사용 시 발생한 부상이나 재산상의 피해에 대한 어떤 법적인 책임도 지지 않습니다.

관리방법

제품이 물에 닿지 않도록 하시기 바랍니다. 제품 세척을 위해 스폰지와 물을 사용하시기 바랍니다. 그 후 마른 천으로 닦아주시기 바랍니다.

기본 점프

- 1. 제품 사용 시 두 발을 어깨너비만큼 벌리고 머리를 바로 하여 똑바로 선 자세로 시선은 고무판에 두시기 바랍니다.
- 2. 팔을 앞 뒤로 흔들어 주시기 바랍니다.
- 3. 점프 시 발가락이 아래 방향을 향하도록 하시기 바랍니다.
- 4. 점프 후 제품에 발이 닿을 때는 두 발이 서로 떨어져 있도록 해주시기 바랍니다.
- 5. 멈추기 위해 착지 시 무릎을 구부려 주시기 바랍니다.



제품보증서

일반적으로 보증기간은 2년입니다.

보증서에 따른 도미오스의 책임은 도미오스의 재량에 따라 제품의 교체 및 수리에 국한됩니다. 보증서의 보증대상 제품은 데카트론 매장에서 선불로 구매하여 적절한 구매 증빙이 있는 제품에 국한됩니다. 다음의 경우는 보증대상에 포함되지 않습니다.

운송 중 발생한 손상

오용 또는 비정상적인 사용

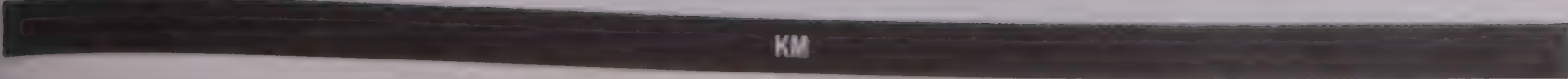
잘못된 조립

관리 소홀

도미오스가 승인하지 않은 기술자가 수리한 경우

상업적인 용도로 사용한 경우

보증서는 각 국가 및 주에 따라 적용되는 법적 책임을 존중합니다.



លោកអ្នកបានជ្រើសរើស ផលិតផលហាត់ប្រាណពង្រឹងបេះដូង ម៉ាក DOMYOS ។ សូមអនុលោមតាម ដែលលើកកម្ពស់ប្រព័ន្ធ ។ របស់កុំភ្លេចទឹក ម៉ាក DOMYOS ដើម្បីបង្កើនប្រសិទ្ធភាព ។ របស់កុំភ្លេច ម៉ាក DOMYOS នៅតាមហាត់ប្រាណ របស់យើងខ្ញុំ និងចាត់ស្តាប់លោកអ្នក ។ លោកអ្នកកំរិតយើងខ្ញុំ នៅ www.decathlon.com បានផងដែរ ។ យើងខ្ញុំសូមជូនពររបស់ពួក ដល់ការហ្វឹកហាត់ របស់លោកអ្នក ហើយសង្ឃឹមថា ផលិតផល ម៉ាក DOMYOS នេះ

មាតិកា

គ្រឿងបង្ក សំខាន់ៗ	2
សុវត្ថិភាព	3
សុវត្ថិភាពសុវត្ថិភាពការតម្លើងបង្ក	4
សេចក្តីណែនាំ	5
សេវាក្រោយពេលលក់	69
ការប្រើប្រាស់	70
លេខគ្រឿងបង្ក	71

បទបង្ហាញ

កន្លែងបំប្លែង ផ្តល់សកម្មភាពសប្បាយរីករាយ ដែលអនុញ្ញាតឱ្យលោកអ្នក អាចរក្សាកង់កាយ និងសាច់ របស់លោកអ្នក បានស្អាតល្អ ។ រួមបញ្ចូល សកម្មភាពផ្លូវដង្ហើម-បេះដូង សម្រួលសាច់ដុំ និង ការសម្របសម្រួល ។ វានេះ សម្រាប់តែមនុស្សធំពេញវ័យប៉ុណ្ណោះ ។ សូមទុកឱ្យផុតពីដៃក្មេង មានអាយុក្រោម 14 ឆ្នាំ ។

សុវត្ថិភាព

សូមអាន រាល់សេចក្តីព្រមានទាំងអស់ ចំពោះផលិតផលនេះ ។ មុនពេលប្រើប្រាស់ សូមអានរាល់ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន និង សេចក្តីណែនាំទាំងអស់ នៅក្នុងសៀវភៅណែនាំនេះ ។ សូមរក្សាទុក សៀវភៅណែនាំនេះ សម្រាប់ជាឯកសារយោង នាពេលអនាគត ។ រាល់ការប្រើប្រាស់ កន្លែងបំប្លែង ទាំងអស់ គឺស្ថិតក្នុងការទទួលខុសត្រូវ របស់លោកអ្នក ។

A. គោលការណ៍ទូទៅ នៃការប្រើប្រាស់ កន្លែងបំប្លែង របស់លោកអ្នក ៖

- 1. សូមអាន រាល់សេចក្តីណែនាំទាំងអស់ នៅក្នុងសៀវភៅណែនាំនេះ មុនពេលប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះ ។ សូមប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះ តែក្នុងលក្ខណៈ ដូចមានរៀបរាប់ នៅក្នុងសៀវភៅណែនាំនេះប៉ុណ្ណោះ ។ សូមរក្សាទុក សៀវភៅណែនាំនេះ ឱ្យបានពេញអាយុកាល របស់ផលិតផលនេះ ។
- 2. ម្ចាស់ទទួលខុសត្រូវ លើការធានាថា អ្នកប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះ ទទួលបានព័ត៌មានសមស្រប អំពីចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ ។
- 3. Domyos មិនជាប់បន្ទុក ចំពោះការទាមទារ លើករណីមានរបួសស្នាម ឬ ការខូចខាត ដែលកើតមាន ទៅលើបុគ្គលណាម្នាក់ ឬ ទ្រព្យសម្បត្តិណាមួយ ដែលកើតចេញពីការប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះ ឬ ការប្រើប្រាស់ផលិតផលមិនបានត្រឹមត្រូវ ដោយអ្នកទិញ ឬ ដោយបុគ្គលណាម្នាក់ផ្សេងទៀត ។
- 4. ផលិតផលនេះ សម្រាប់តែប្រើប្រាស់ លក្ខណៈគ្រួសារប៉ុណ្ណោះ ។ មិនត្រូវប្រើផលិតផលនៅក្នុងបរិបទជំនួញ ផ្ទាល់ ឬ ស្ថាប័ននោះទេ។
- 5. សូមប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះ នៅលើផ្ទៃរឹង រាបស្មើ និងមានទីធ្លាគ្រប់គ្រាន់ នៅក្នុងអាគារ ដែលការពារពីសំណើម និងធូលី ។ ត្រូវធានាថា មានទីធ្លាគ្រប់គ្រាន់ នៅជុំវិញផលិតផល និង សម្រាប់ការចេញចូល ទៅក្នុងផលិតផល បានប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ។ ដើម្បីការពារកម្រាលឥដ្ឋ សូមគ្របកម្រាលឥដ្ឋ ដោយកម្រាលព្រំ នៅពីក្រោមផលិតផល ។
- 6. ក្នុងការទទួលខុសត្រូវ របស់អ្នកប្រើប្រាស់ ក្នុងការធានាឱ្យមាន ការថែទាំផលិតផល ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ។ បន្ទាប់ពីការផ្តល់ផលិតផលនេះ និងមុនពេលការប្រើប្រាស់ ត្រួតពិនិត្យថាប្រដាប់រឹតបន្តឹងគឺតឹង និងមិនរលាយចេញ។ សូមពិនិត្យមើល ស្ថានភាពរបស់ផ្នែកនានា ដែលងាយស្រីកើតរលាយជាងគេ (ដូចជា ស្រូវ និង កម្រាលលោតបំប្លែង) ។
- 7. ប្រសិនបើផលិតផលរបស់លោកអ្នក រងការខូចខាត សូមប្តូរជំនួស ចំពោះផ្នែក ដែលស្រីកើតរលាយ ឬ ខូច នៅសេវាក្រោយពេលលក់ តាមហាង ដែលនៅជិតលោកអ្នកជាងគេ ហើយកុំប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះ មុនពេលវាជួសជុលរួច ឱ្យសោះ ។
- 8. សូមកុំរក្សាទុកផលិតផល នៅកន្លែងមានសំណើម (ជាយអាងទឹក បន្ទប់ទឹក ...) ឱ្យសោះ ។
- 9. ដើម្បីការពារប្រអប់ជើងរបស់លោកអ្នក ពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណ សូមពាក់ស្បែកជើងគីឡា ។ មកុំស្លៀកពាក់សម្លៀកបំពាក់រលុង ដែលអាចជាប់នៅក្នុងម៉ាស៊ីនបាន ។ សូមដោះ គ្រឿងអល់ដ្ឋារ របស់លោកអ្នកចេញ ។
- 10. សូមចងសក់រឹងទៅក្រោយ ដើម្បីកុំឱ្យវាចូលរំខាន ពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណ ។
- 11. បើអ្នកមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ ឬបើអ្នកប្រដាប់វិលមុខខណៈពេលហាត់ប្រាណ ចូរឈប់ភ្លាម សម្រាក និងពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។
- 12. មុនពេលអនុវត្ត កម្មវិធីហាត់ប្រាណនេះ ចាំបាច់ត្រូវពិគ្រោះយោបល់ ជាមួយគ្រូពេទ្យ ដើម្បីធានាថា គ្មានផលវិបាកផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ។ ជាពិសេស ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនបានលេងកីឡា អស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ ។
- 13. មិនត្រូវកែប្រែផលិតផលនោះទេ។
- 14. ទម្ងន់អតិបរមា របស់អ្នកប្រើប្រាស់ ៖ ជោន 100kg - 220 ជោន
- 15. ផលិតផលនេះ ត្រូវដាក់នៅលើ ផ្ទៃរឹង រាបស្មើ ហើយនឹងផ្តល់ ។

B. ទីកន្លែងប្រើប្រាស់ កន្លែងបំប្លែង របស់លោកអ្នក ៖

- 16. សូមពិនិត្យមើលថា គ្មានពិដាន នៅពិលើកន្លែងហ្វឹកហាត់ របស់លោកអ្នកនោះទេ ។
- 17. សូមពិនិត្យមើលថា គ្មាន វត្ថុរំខាន (មែកឈើ ខ្សែភ្លើង ...) នៅពិលើ កន្លែងបំប្លែង របស់លោកអ្នកនោះទេ ។
- 18. សូមដាក់ កន្លែងបំប្លែង របស់លោកអ្នក នៅឱ្យឆ្ងាយពីជញ្ជាំង របាំង របង រចនាសម្ព័ន្ធបង្ការពាធាមាស ឬ តំបន់ធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ ទៀត ។
- 19. សូមពិនិត្យមើលថា គ្មានវត្ថុស្រួច ឬ មុក នៅជិត កន្លែងបំប្លែង របស់លោកអ្នកនោះទេ ។
- 20. សូមពិនិត្យមើលថា កន្លែង ដែលលោកអ្នកប្រើប្រាស់ មានភ្លើងបំភ្លឺបានល្អ ។
- 21. ត្រូវធានាមិនឱ្យមានការប្រើប្រាស់មិនត្រឹមត្រូវ ចំពោះកន្លែងបំប្លែង របស់លោកអ្នក ។ សូមកុំឱ្យនរណាម្នាក់ ប្រើវាតែម្នាក់ឯង ឱ្យសោះ ។
- 22. សូមពិនិត្យមើលថា គ្មានវត្ថុរំខាន នៅក្រោមកម្រាលលោតបំប្លែងនោះទេ ។
- 23. គ្រប់បុគ្គល ដែលទទួលបន្ទុកលើ ការតាមដានត្រួតពិនិត្យ លើការប្រើប្រាស់កន្លែងបំប្លែង ត្រូវតែជា មនុស្សធំពេញវ័យ ដែលដឹង ពីលក្ខខណ្ឌនៃការប្រើប្រាស់ ។

C. ការប្រើប្រាស់ កន្លែងបំប្លែង របស់លោកអ្នក ៖

- 24. សូមកុំប្រើកាយវិការរបស់កីឡាករយសម្បជំនាញ ដោយសំយុង ក្បាល ឬ ក ចុះក្រោម គឺជាការគ្រោះថ្នាក់ណាស់ ហើយអាចនាំឱ្យមាន របួសស្នាមធ្ងន់ធ្ងរ ឬ មរណភាព បាន ។
- 25. មិនត្រូវមានមនុស្ស លើសពីម្នាក់ ចូលមកលើ កន្លែងបំប្លែង ដូចនោះទេ (ជៀសវាងកុំឱ្យមានការបុកទង្គិចគ្នា) ។
- 26. មនុស្សធំពេញវ័យ ដែលយល់ដឹង ពីខិត្តបណ្ណនេះ គួរតាមដានត្រួតពិនិត្យ លើការប្រើប្រាស់ កន្លែងបំប្លែង ។
- 27. កន្លែងបំប្លែង ខ្ពស់ជាង 51 ស.ម មិនត្រូវបានណែនាំឱ្យប្រើប្រាស់ សម្រាប់កុមារ មានអាយុក្រោម 6 ឆ្នាំ នោះទេ ។
- 28. សូមកុំពោតឡើងលើ កន្លែងបំប្លែង ឱ្យសោះ ។
- 29. សូមកុំពោត ដោយមាន ឬ គ្មាន ការឡើងមកវិញ ដើម្បីចុះពី កន្លែងបំប្លែង ឱ្យសោះ ។ សូមអង្គុយនៅលើតែម ហើយដាក់ប្រអប់ជើង នៅលើឥដ្ឋ ។
- 30. សូមកុំប្រើប្រាស់ កន្លែងបំប្លែង របស់លោកអ្នក ជាចលនាប្រឹងដេញចាប់វត្ថុណាមួយ ឬ លោតចេញពីវា ឱ្យសោះ ។
- 31. លោកអ្នកត្រូវដឹងពីរបៀបឈប់ វត្ថុហ្វឹកហាត់លោត មុនពេលឈានទៅហ្វឹកហាត់សកម្មភាពណាមួយផ្សេងទៀត ៖ ដើម្បីឈប់ សូមបត់ជង្គង់ របស់លោកអ្នក នៅពេលប្រអប់ជើងរបស់លោកអ្នក ជាន់ដល់ កន្លែងបំប្លែង ។
- 32. មុនពេលលោកអ្នកចាប់ផ្តើមហ្វឹកហាត់ លោកអ្នកត្រូវរៀន អំពីមូលដ្ឋានគ្រឹះ នៃការលោត សិន ។
- 33. សូមជៀសវាងកុំលោតខ្ពស់ពេក ទោះជាលោកអ្នកស្ថិតក្នុង កម្រិតហ្វឹកហាត់ ណាក៏ដោយ ។
- 34. នៅពេលលោកអ្នកលោត លោកអ្នកគួរតែសម្លឹងមើល កន្លែងបំប្លែង របស់លោកអ្នក ជាប់ជានិច្ច ។
- 35. សូមកុំហ្វឹកហាត់ ប្រសិនបើលោកអ្នកហត់នឿយ ។
- 36. សូមកុំទុក កន្លែងបំប្លែង របស់លោកអ្នកចោល ដោយគ្មានមនុស្សធំពេញវ័យ យល់ដឹងពីការប្រើកន្លែងបំប្លែង នៅមើលឱ្យសោះ ។
- 37. សូមកុំឱ្យមានវត្ថុណាមួយ ស្ថិតនៅលើ ឬ នៅជិត កន្លែងបំប្លែង របស់លោកអ្នកឱ្យសោះ ។
- 38. សូមកុំប្រើប្រាស់ កន្លែងបំប្លែង នៅពេលលោកអ្នកស្ថិតក្រោមឥទ្ធិពល គ្រឿងស្រវឹង ថ្នាំញៀន ឬ ឱសថ ឱ្យសោះ ។
- 39. មុនពេលប្រើប្រាស់ សូមពិនិត្យរកមើលថា កន្លែងបំប្លែង របស់លោកអ្នក មានស្ថានភាពស្អាត ឬអត់នោះ ។
- 40. ប្រសិនបើលោកអ្នកចង់កែលំអ ជំនាញហ្វឹកហាត់ របស់លោកអ្នក សូមទំនាក់ទំនង ត្រូវផ្អាកប្រើកន្លែងបំប្លែង ។

41. សូមកុំប្រើប្រាស់ កនលោតបំផ្លាង របស់លោកអ្នក ប្រសិនបើមានខ្យល់ ។

D. ការថែទាំកនលោតបំផ្លាង ៖

- 42. សូមប្រុងប្រយ័ត្ន កុំឱ្យមានរបួសស្នាម ដល់ខ្លួនលោកអ្នក នៅតាមតែមន្ទាន នៅពេលផលិតផលមានចលនា ។
- 43. សូមអាន សេចក្តីណែនាំ ស្តីពីការតម្លើងបង្គំ ដើម្បីតម្លើងបង្គំ កនលោតបំផ្លាង របស់លោកអ្នក ។
- សូមពិនិត្យរកមើលថា កនលោតបំផ្លាង របស់លោកអ្នក ស្ថិតក្នុងស្ថានភាពល្អ មុនពេលប្រើប្រាស់វា ។
- 45. មុនពេលប្រើប្រាស់ម្តងៗ សូមពិនិត្យរកមើលថា សាច់ក្រណាត់ឆ្វិល គ្មានប្រហោងឆ្កុះ ឬ រលុង ឬអត់នោះ ។
- 46. មុនពេលប្រើប្រាស់ម្តងៗ សូមពិនិត្យរកមើលថា រ៉ឺស៊ីរ មិនខូច ហើយ វាមានគ្រប ដោយប្រដាប់ការពារ បានជិតល្អ ឬអត់នោះ ។
- 47. សមាសភាគ ដែលមានផ្តល់ឱ្យ ដោយអ្នកផលិត គួរតែប្រើប្រាស់ សម្រាប់ការថែទាំ ឬ ការជួសជុល ផលិតផល ប៉ុណ្ណោះ ។
- 48. ដើម្បីធានាឱ្យមាន ការភ័យបារម្ភ ទៅនឹងដី បានជាអតិបរមាន នោះគម្របជើងទម្រ ត្រូវតែស្អាត ហើយស្ងួត ។

ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ

មុនពេលចាប់ផ្តើម កម្មវិធីលំហាត់ប្រាណ ណាមួយ សូមពិគ្រោះជាមួយ វេជ្ជបណ្ឌិត របស់លោកអ្នក ជាពិសេស សម្រាប់អ្នក ដែលមានអាយុ លើសពី 35 ឆ្នាំ ឬ អ្នក ដែលមានបញ្ហាសុខភាព ពីមុនមក ។ចូរអានការណែនាំទាំងអស់មុនពេលប្រើប្រាស់។DECATH- LON មិនជាប់ បន្ទុក ចំពោះរបួសស្នាមលក្ខណៈបន្តិក ឬ ការខូចខាត លើទ្រព្យសម្បត្តិ ដែលកើតចេញពី ការប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះទេ ។

ការថែទាំ

សូមការពារ កនលោតបំផ្លាង របស់លោកអ្នក កុំឱ្យមានទឹកចូល ។ដើម្បីសម្អាត កនលោតបំផ្លាង សូមប្រើអប៊ុន និង ទឹក ។បន្ទាប់មក ជូតវា ដោយប្រើក្រណាត់កប្បាស ស្ងួត ។

ការលោត ជាមូលដ្ឋាន

- 1. សូមចាប់ផ្តើម ដោយជំហរត្រង់ខ្លួន ប្រអប់ជើងលាតសន្ធឹង តាមទទឹងស្មា ងើបមុខឡើង ហើយ ភ្នែកសម្លឹងទៅកម្រាល ។
- 2. សូមយោលដៃ ទៅក្រោយ និង មកមុខ ក្នុងចលនា ជាម្តង ។
- 3. សូមលោត ដោយតម្រង់ម្រាមជើង របស់លោកអ្នក ចុះក្រោម ។
- 4. សូមរក្សាប្រអប់ជើង របស់លោកអ្នក ឱ្យនៅឃ្លាតឆ្ងាយពីគ្នា នៅពេលលោតលើកម្រាលរាន ។
- 5. ដើម្បីឈប់ សូមបត់ជង្គង់ចុះដី ។



កិច្ចធានា

កិច្ចធានា រយៈពេល 2 ឆ្នាំ សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ធម្មតា ។

កាតព្វកិច្ច របស់ DOMYOS ចំពោះកិច្ចធានានេះ មានកម្រិតត្រឹម ការប្រើប្រាស់ ឬ ការជួសជុលផលិតផល តាមការសម្រេច របស់ DOMYOS ។ផលិតផលទាំងអស់ ដែលមានកិច្ចធានានេះអនុវត្តបាន ត្រូវតែទទួលបាន ដោយ DECATHLON នៅសម្បទា ដែលមានការអនុញ្ញាត របស់ខ្លួន មានការដឹកជញ្ជូន ដែលមានទូទាត់ប្រាក់រួចជាស្រេច អបដោយភស្តុតាងគ្រប់គ្រាន់ បញ្ជាក់ពីការទិញ ។ កិច្ចធានានេះ មិនអនុវត្ត ចំពោះករណី ដូចតទៅ ៖

- ការខូចខាតដែលបណ្តាលមកពីការដឹកជញ្ជូន
- ការប្រែប្រាស់មិនត្រឹមត្រូវ ឬមិនប្រក្រតី
- ការតម្លើងបង្គំ មិនបានត្រឹមត្រូវ
- ការថែទាំមិនបានល្អ
- ការជួសជុល ដែលធ្វើឡើងដោយអ្នកបច្ចេកទេស ដែលគ្មានការអនុញ្ញាត ពី DOMYOS
- ការប្រើប្រាស់ សម្រាប់គោលបំណងពាណិជ្ជកម្ម
- កិច្ចធានានេះ មិនបានចោល កិច្ចធានាស្របច្បាប់ ជាធរមានណាមួយ អាស្រ័យតាម ប្រទេស និង/ឬ ខេត្ត នោះទេ ។

قبل البدء في أي برنامج تمرين ، استشر طبيبك خاصة للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 35 عامًا أو الذين يعانون من مشاكل صحية سابقة. يُرجى قراءة جميع التعليمات قبل الاستخدام. Decathlon من أي مسؤولية عن أي إصابة جسدية أو ضرر في الممتلكات

ناتجة عن استخدام هذا المنتج.

صيانة

حماية الترامبولين الخاص بك من الرطوبة، لتنظيف الترامبولين الخاص بك استخدم اسفجة وماء نظيف. ثم امسحه بقطعة قماش جافة.

القفزة الأساسية

- 1.ابدأ بالوقوف ، القدمين في عرض الكتفين ، و رأسك وأعينك على السجادة.
- 2.تأرجح الذراعين جبهة وذهابا بحركة دائرية.
- 3.القفز مع رؤوس أصابع قدميك متجهة نحو الأسفل.
- 4.حافظ على قدميك مفتوحتان و القفز على السجاد.
- 5.للتوقف ، اثني ركبتيك عند الهبوط.



الضمان

ضمان 2 سنة تحت الاستخدام العادي.
يقتصر التزام Domyos بموجب هذا الضمان على استبدال المنتج أو إصلاحه وفقًا لتقدير Domyos. يجب أن تتلقى Domyos جميع المنتجات التي ينطبق عليها الضمان في أحد مراكزها المعتمدة ، مدفوعة مقدمًا ، مصحوبة ببيانات للشراء كإثبات. لا ينطبق هذا الضمان في حالة:

الاضرار الناجمة عن النقل

سوء الاستخدام أو الاستخدام غير الطبيعي

التركيب الخاطئ

سوء الصيانة

الإصلاحات التي أجراها فنيون غير مخولين من قبلDomyos

الاستخدام التجاري

لا يستبعد هذا الضمان التجاري الضمان القانوني المطبق وفقًا للبلدان و / أو المقاطعات.

AFTER-SALES SERVICE

SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALES AFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - ΠΡΟΔΑΓΜΕΝΟ ΣΕΡΒΙΣ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА ПО ПРОДАЖЕ - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - بعد خدمة البيع - خدمات پس از فروش

FRANCE Do you need assistance? Find us at www.supportdecathlon.com . If you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Centre at 0207 064 3000.	FRANCE Besoin d'assistance ? Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).	ESPAÑA ¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de conexión a internet) o contacte con su tienda habitual y/o el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un teléfono fijo desde España).	ITALIA Hai bisogno di assistenza? Ci puoi contattare dal sito www.supportdecathlon.com per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Centro Relazione Clienti, munito dello scontrino al numero 0395979702 (al costo di una telefonata urbana) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.	BELGIQUE Besoin d'assistance? Retrouvez le service après vente sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).
PORTUGAL Necessita de assistência? Encontre-nos no site www.supportdecathlon.com ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.	PORTUGAL Necessita de assistência? Encontre-nos no site www.supportdecathlon.com ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.	DEUTSCHLAND Sie finden uns auf der Internetseite: www.supportdecathlon.com oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte ihre Rechnung bereit.	BELGIE Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).	中国 你需要帮助吗？ 请访问我们的网站 http://supportdecathlon.com 或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示：拨打电话前，请找到您的购物凭证。

OTHER COUNTRIES Need help? Find us on our website www.supportdecathlon.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.	FR - AUTRES PAYS Besoin d'assistance? Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.	ES - OTROS PAÍSES ¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.	DE - ANDERE LÄNDER Brauchen Sie Hilfe? Besuchen Sie unsere Internet-Site www.supportdecathlon.com (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.	IT - ALTRI PAESI Bisogno di assistenza? Ci potete trovare sul sito Internet www.supportdecathlon.com (prezzo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.
ANDERE LANDEN Hulp nodig? Raadpleeg de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer het verhaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.	PT - OUTROS PAÍSES Precisa de assistência? Contacte nos através do site da Internet www.supportdecathlon.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.	PL - INNE KRAJE Potrzebujesz pomocy? Znajdź nas na stronie internetowej www.supportdecathlon.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.	HU - MÁS ORSZÁGOK Segítségre van szüksége? Keressen meg minket internetes honlapunkon www.supportdecathlon.com (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.	RO - ALTE ȚĂRI Aveți nevoie de asistență? Ne puteți găsi pe site-ul www.supportdecathlon.com (prețul unei conexiuni la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.
OSTATNÉ KRAJINY Potrebujete asistenciu? Nájdite si nás na internetových stránkach www.supportdecathlon.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkmi v obchode, kde ste svoj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.	CS - OSTATNÍ ZEMĚ Potřebujete pomoc? Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.supportdecathlon.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.	SV - ANDRA LÄNDER Behöver du hjälp? Hitta oss på hemsidan www.supportdecathlon.com (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.	BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ Имате нужда от помощ? Моля, посетете нашия сайт: www.supportdecathlon.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.	HR - OSTALE ZEMLJE Potrebna vam je pomoć? Pronađite nas na internetskoj stranici www.supportdecathlon.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.

DRUGE DRŽAVE Potrebujete pomoć? Obišite našu spletno stran www.supportdecathlon.com ali trgovinu, u kojoj ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.	EL - ΔΡΟΜΕΣ ΧΩΡΕΣ Χρειάζεστε βοήθεια; Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση www.supportdecathlon.com (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή οποιούδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.	TR - DİĞER ÜLKELER Yardıma mı ihtiyacınız var? www.supportdecathlon.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantısı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.	RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ Нужна поддержка? Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.supportdecathlon.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.	VI - QUỐC GIA KHÁC Cần hỗ trợ? Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web www.supportdecathlon.com (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng.
ID - NEGARA LAIN Perlu bantuan? Kunjungi situs internet kami www.supportdecathlon.com (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.	ZH - 其他國家 需要帮助？ 请登陆 http://supportdecathlon.com 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。	JA - その他の国 ヘルプが必要ですか？ サイト www.supportdecathlon.com をご覧ください（インターネット接続料）。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。	ZT - 其他國家 需要幫助？ 請登陸 http://supportdecathlon.com 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。	TH - ประเทศอื่น ๆ ต้องการความช่วยเหลือ？ พบกับเราได้เว็บไซต์ www.supportdecathlon.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของหน่วยงานที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์จากพร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์
KG - 其他國家 Доступна ли помощь? Посетите наш сайт www.supportdecathlon.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.	KG - 其他國家 Доступна ли помощь? Посетите наш сайт www.supportdecathlon.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.	AR - 其他國家 هل تحتاج إلى مساعدة؟ الرجاء زيارة موقعنا الإلكتروني www.supportdecathlon.com (تكلفة الاشتراك إلى الموقع الذي اشتريناه من المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، وأحرص على تقديم إثباتات الشراء).	AR - 其他國家 هل تحتاج إلى مساعدة؟ الرجاء زيارة موقعنا الإلكتروني www.supportdecathlon.com (تكلفة الاشتراك إلى الموقع الذي اشتريناه من المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، وأحرص على تقديم إثباتات الشراء).	AR - 其他國家 هل تحتاج إلى مساعدة؟ الرجاء زيارة موقعنا الإلكتروني www.supportdecathlon.com (تكلفة الاشتراك إلى الموقع الذي اشتريناه من المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، وأحرص على تقديم إثباتات الشراء).

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



USE • UTILISATION • UTILIZACIÓN • VERWENDUNG • UTILIZZO • GEBRUIK • UTILIZAÇÃO •
WYKORZYSTANIE • HASZNÁLAT • ИСПОЛЬЗОВАНИЕ • UTILIZARE • POUŽITIE • POUŽITÍ •
ANVÄNDNING • НАЧИН НА УПОТРЕБА • KULLANIM • KORIŠTENJE • UPORABA • HƯỚNG
DẪN SỬ DỤNG • 使用方法 • 使用 • 使用方法 • การใช้งาน • الاستعمال

Our operating tips are all on the product record on our website.

Retrouvez tous nos conseils d'utilisation sur la fiche produit présente sur notre site internet.

Todos nuestros consejos de uso en la ficha de producto de nuestra página de Internet.

Sie finden alle unsere Verwendungsratschläge auf dem Produktmerkblatt in unserer Internetsite.

Ritrovate i nostri consigli per l'uso nella scheda prodotto reperibile sul nostro sito internet.

U vindt onze adviezen omtrent het gebruik terug bij de productgegevens op onze website.

Consulte todos os nossos conselhos de utilização na ficha do produto presente no nosso site da Internet.

Wszystkie wskazówki dotyczące użycia znajdują się w zakładce produktu na naszej stronie internetowej.

A használatra vonatkozó minden tanácsunkat megtalálja az internetes honlapunkon lévő termékleírásban.

Все рекомендации по использованию этого продукта можно найти на нашем веб-сайте.

Regăsiți toate recomandările noastre de utilizare în fișa tehnică a produsului care figurează pe site-ul nostru de internet.

Všetky naše rady týkající sa použitia nájdete v karte výrobku na našej webovej stránke.

Veškeré naše návody k použití najdete u popisu výrobku, který je dostupný na naší internetové stránce.

Alla våra bruksanvisningar finns på produktens informationssida på vår webbplats.

На нашия сайт можете да намерите описание на продукта, включващо съвети за употреба.

Bütün kullanım önerilerimizi, internet sitemizde bulunan ürün fişinde bulabilirsiniz.

Savjete za korištenje možete pronaći u opisu proizvoda kojeg možete naći na našoj internetskoj stranici.

Vse nasvete za uporabo lahko najdete pri informacijah o proizvodu na naši spletni strani.

Hãy xem hướng dẫn sử dụng sản phẩm này trên trang web của chúng tôi

请登录我们的官方网站以查看产品说明书中的全部使用建议。

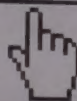
当社サイトの製品概要で、使用上のアドバイスをご覧ください。

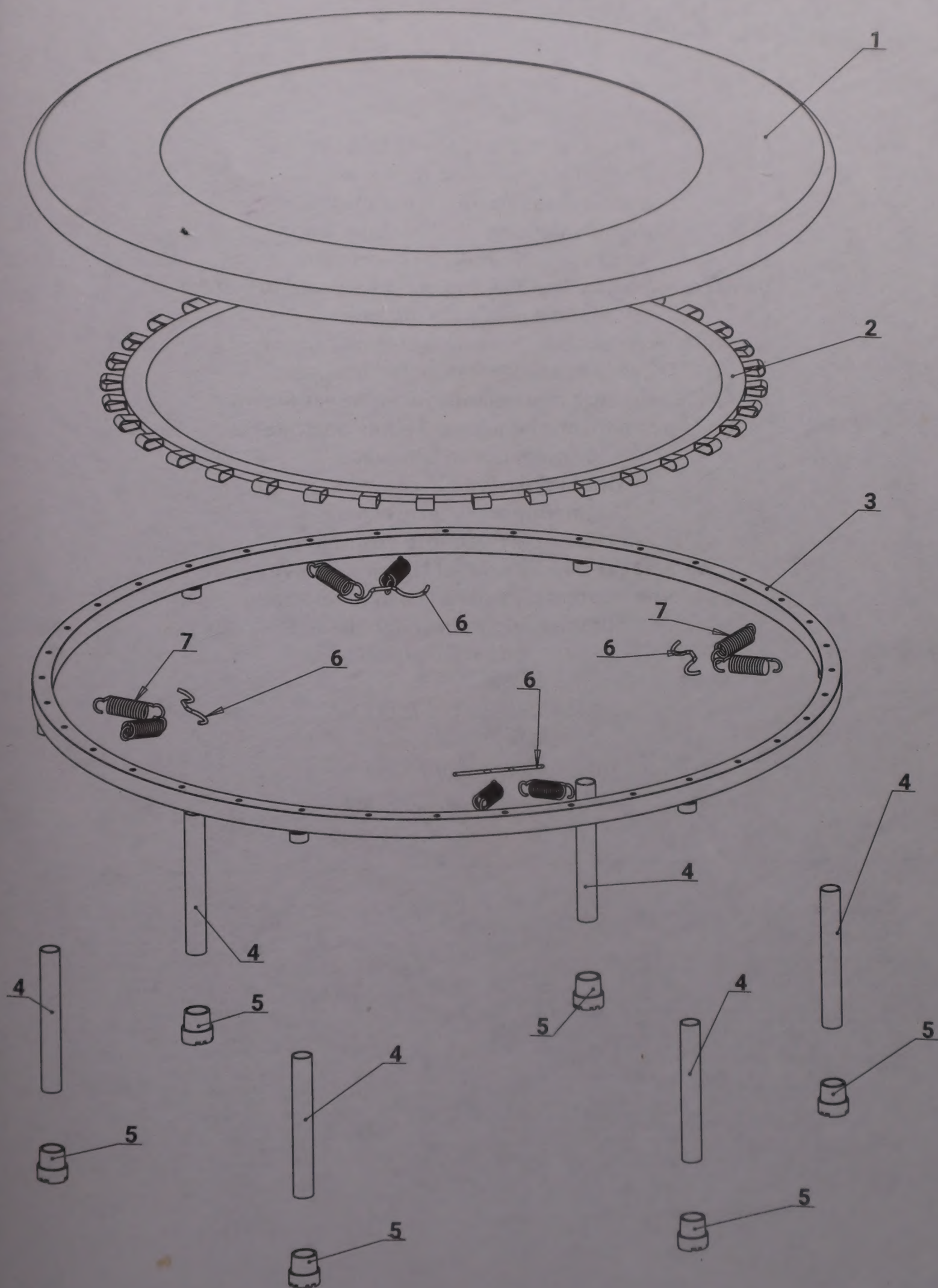
請登錄我們的官方網站以查看產品說明書中的全部使用建議。

คุณสามารถอ่านคำแนะนำการใช้งานในแผ่นพับผลิตภัณฑ์ที่เว็บไซต์ของเรา.

بحث في كل ما نقدمه من نصائح بشأن استخدام هذا المنتج على موقعنا.

www.decathlon.com





FIT TRAMPOLINE

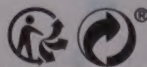
Original instructions to be kept
Notice originale à conserver
Conserve estas instrucciones originales
Originalanleitung für Ihre Unterlagen
Istruzioni originali da conservare
De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden
Manual original a guardar
Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość
Tegye el az eredeti használati utasítást.
Сохраните оригинальную инструкцию
Informații originale care trebuie păstrate
Originál návod uchovať
Originální návod uschovejte
Originalbipacksedel att spara
Запазете оригиналното упътване
Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu
Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu
Shranite originalna navodila
Hướng dẫn bảo quản
请保留说明书
大切に保管してください
請保留原始說明書
โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน
انظر الإرشادات الموجودة بالداخل.

DECATHLON

Distributor: Производител и адрес, Франция:
DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP 299 - 59650 VILLENEUVE
D'ASCQ CEDEX - FRANCE

decathlon.com

JPN 兵庫県西宮市高松町3-34-5Fデカトロンジャパン **CHN** 以下标示仅在中国大陆地区适用 - 生产商: 迪脉(上海)企业管理有限公司, 地址: 上海市浦东新区银霄路393号2层幢西北侧邮编: 201204 - 执行标准: - 等级: 合格品 - 质检证明: 合格 - 中国 制造 - 主要材料: 金属 **RUS** Импортёр/уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Аттуфьево», влад. 3, стр. 3, +7(495)6414446 - Произведено в Китае - Батут - для занятий спортом - Не подлежит обязательному подтверждению соответствия - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ - Основной материал: металл **TWN** 彈簧床 - 中國 製造 - 進口/委製商台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719666 - 製造日期標於工廠標籤處 **BRA** Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda. - CNPJ 02.314.041/0001-88 - Fabricado na/em China **THA** แทนโพลิ้น - ชื่อผู้นำเข้า: บริษัท ดีแคทลอน (ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 14/9 หมู่ที่ 13 ถนนบางนา-ตราด ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 - ผลิตในจีน **EGY** ترامبولين - Decathlon Trading Egypt - 1st Al Wozaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt **AUS** Decathlon Australia Pty Ltd, 634-726 Princess Highway, Tempe - Sydney - NSW 2044. **MEX** Importado por Artículos Deportivos Decathlon, S.A de C.V. Av. Ejército Nacional 826, Delegación Miguel Hidalgo, Colonia Polanco III Sección, 11540 Ciudad de México, México R.F.C. ADD 150727S34 - Trampolín - Tel.: 01 800 062 4500 - Material principal: Metal - Hecho en China **HKG** DECATHLON HONG KONG COMPANY LIMITED SUITE 1623 16/F OCEAN CENTRE 5 CANTON ROAD KOWLOON HONG KONG **VNM** Bạt nhún lò xo - Sản xuất tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NNK/PP: Công ty TNHH Decathlon Việt Nam Lầu 6, 561A Điện



71037

CONT. PIEZA(S) 1

EN ISO 20957-1:2013 class H
GB 17498.1-2008 class H

Made in China - Fabriqué en Chine - Hecho en China - Fabricado na/em China - İmal edildiği yer Çin - صنع في الصين
Biên Phủ, Phường 25, Quận Bình Thạnh, Tp.Hồ Chí Minh, Việt Nam **IDN** Dibuat di Republik Rakyat
Tiongkok **CHL** IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A. R.U.T: 76.507.443-6
GRC Τρομπόλινο **KOR** 제조사: Decathlon SA - 수입자: Decathlon Korea - 주소/전화번호
: 인천 광역시 연수동 송도과학로 16번길 33-1/ 1800-2025 - 모델명: 트램폴린 - 제조연월: 별도 표시(YYYY/
MM) - 원산지: 원산지: 중국 - 어린이를 위한 보호 조치 **UKR** Виготовлено в Китаї - Імпортёр
ТОВ «Декатлон Україна» 04073, м. Київ, проєкт Стенана Бандери, 15 -Г Decathlon.ukraine@decathlon.com
+380 44 3644241 - Виробник: «DECATHLON S.A.», 4, boulevard de Mons, 59 650 VILLENEUVE D'ASCQ,
Франція - Батут - Термін придатності: необмежений **DZA** ترامبولين **PHL** Decathlon
Philippines Inc. L2-2093.1 Level 2, Festival Supermall, Corporate Avenue, Edsa West Corporate City, Alabang,
Muntinlupa City, 1770 Philippines - contact.philippines@decathlon.com **USA** Imported by - Decathlon
USA LLC 2415 Third Street, Ste 231 San Francisco, CA 94107 USA +1 (415) 490-7033 **CA** Importé
par - Decathlon Canada, 2151 Boulevard Lapinière, Brossard, QC J4W 2T5
EN Main material: Metal - FR Matériau principal: Métal - ES Material principal: Metal - DE Hauptmaterial:
Metall - IT Materiale principale: Metallo - NL Hoofdmateriaal: Metaal - PT Material principal: Metal -
PL Główny materiał: Metal - HU Fő anyag: Fém - RO Material principal: Metal - SK Hlavný materiál: Kov -
CS Hlavní materiál: Kov - SV Huvudsakligt material: Metall - HR Glavni materijal: Metal - SL Osnovni material:
Kovina - TR Ana malzeme: Metal - SR Osnovni materijal: Metal - EL Κύριο υλικό: Μέταλλο - BG Основен
материал: Метал - KK Hərtər materialı: Metall - UK Основний матеріал: Метал - VI Vật liệu chính:
Logam - ID Bahan utama: Logam - JA 主要素材: 金属 - ZT 主要材質: 金屬 - TH วัสดุหลัก: โลหะ - KO
주요 재질: 금속 - KM សម្ភារៈសំខាន់: លោហធាតុ - AR مادة أساسية معدن Pack Ref :2874224



www.decathlon.com